
LA
SANTÉ POUR TOUS
PAR LE
Dr. SEVERIN LACHAPELLE



LA SANTÉ POUR TOUS

LA

SANTÉ POUR TOUS

OU

NOTIONS ÉLÉMENTAIRES DE PHYSIOLOGIE ET D'HYGIÈNE A L'USAGE DES FAMILLES

SUIVIES DU

PETIT GUIDE DE LA MÈRE

AUPRÈS DE SON ENFANT MALADE

PAR

LE Dr SEVERIN LACHAPELLE

Professeur d'Hygiène à l'Université Laval de Montréal

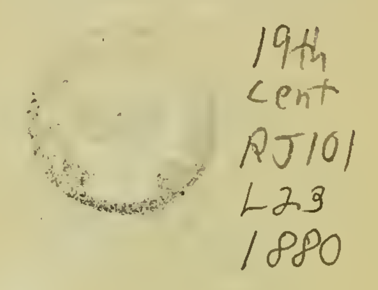
"L'homme ne meurt pas, il se tue."
(FLOURENS.)



Montréal :

Compagnie d'Imprimerie Canadienne, 28, rue St. Gabriel

1880


19th
cent
RJ101
L23
1880

DÉDICACE.

Enfant du Canada, enfant de mon pays, c'est pour toi que j'ai fait ce livre, c'est à toi que je le dédie !

Je t'ai vu naître et grandir dans les misères de l'ignorance ; je t'ai vu souffrir les premiers jours de ta vie, parce que tu manquais des soins et des conseils de la science, et tu m'as fait pitié, plus pitié que le pauvre petit orphelin presque nu, en haillons, qui souffre du froid et de la faim !

Le petit orphelin, la charité le ramasse, le réchauffe et le nourrit ! Et toi, tu es toujours là !... Et cependant tu es tout l'amour, toute l'espérance de notre peuple ! tu es demain ! tu es l'avenir !

Que deviendras-tu, que deviendrons-nous si la science ne te ramasse, elle aussi, comme la charité l'orphelin, si elle ne te réchauffe sur son cœur, si elle ne te prend pas ensuite par la main pour te conduire, pour te guider, pour te protéger ! . . .

Tu mourras bien jeune ! . . . jeune encore ! . . . jeune toujours ! . . .

Ah ! comment se fait-il que tu as toujours été seul, abandonné, qu'on ne s'est pas occupé de toi, qu'on t'a toujours regardé avec indifférence, comme si tu n'étais pas tout notre sang, toute notre âme ! comme si ce n'était pas toi qui es le sol ! comme si ce n'était pas toi qui es la patrie ! . . .

Nous aspirons à la grandeur, à la fortune, à la liberté, et nous oublions que tu es tout cela ; que sans toi, pauvre petit, il n'y a ni grandeur ni fortune, ni liberté ! N'est-ce pas toi qui seras le grand homme ? n'est-ce pas toi qui feras la richesse du commerce ? n'est-ce pas toi qui défendras la frontière ?

Pardon, cher enfant ! Je viens a toi, je m'agenouille sur ton berceau—c'est le berceau de Moïse—et je te supplie, je te conjure de m'écouter et de m'entendre. C'est moi qui te parle ; non, ce n'est pas moi : c'est la science qui te parle par la bouche de ta mère ! Obéis comme elle t'aime !

Dr. Severin Lachapelle.

Ville Saint-Henri.

AVERTISSEMENT.

La santé est la fortune d'un peuple, comme elle est celle des individus. La maladie est la pauvreté du plus grand nombre et le malheur de tous. Néanmoins tout le monde se rend malade : les uns par négligence, la plupart par ignorance. Corriger les négligents, ce n'est pas chose facile ; instruire les ignorants, c'est un plaisir et aussi un devoir. C'est pourquoi j'ai fait *La Santé pour Tous.*

Vulgariser la science, ce n'est pas l'abaisser. La civilisation demande de la lumière à grands cris : c'est son droit, il faut la lui donner. Or, une des plus grandes lumières est bien celle qui nous montre les moyens de vivre en bonne santé, et conséquemment heureux et longtemps.

La Santé pour Tous nous enseigne ces moyens. Ils doivent être appris au début de la vie, parce

qu'on commence bien jeune à être malade et à mourir. Les mères de famille se hâteront de les étudier et de les connaître, afin d'en instruire leurs enfants. Ceux-ci grandissent toujours ignorants des lois à suivre pour leur santé. On les laisse marcher sur le bord des abimes sans leur tendre une main charitable : aussi combien, hélas, y sont précipités !

Ce qu'on apprend jeune disparait difficilement de la mémoire. Le vieillard oublie les choses de la veille et non celles des premières années de son existence.

La Santé pour Tous sera donc un guide sûr qui accompagnera l'enfant toute sa vie. Les lois générales de la santé sont les mêmes pour tous les âges.

LA SANTÉ POUR TOUS.

NOTIONS PRÉLIMINAIRES.

Qu'est-ce que la santé ?

La santé est un état de bien-être, que l'on sent bien mais qu'on ne peut définir clairement, et qui est le résultat de l'observation des règles de l'hygiène : avoir bonne santé c'est être bien.

Qu'est-ce que l'hygiène ?

L'hygiène est cette partie de la médecine qui enseigne les règles à suivre pour conserver sa santé.

Ces lois sont-elles nombreuses ?

Oui, elles sont très-nombreuses : tous les actes de notre vie y sont soumis.

Citez quelques exemples :

La nourriture que nous mangeons, l'air que nous respirons, les différents âges par lesquels nous pas-

sons, les professions et métiers que nous pouvons exercer ; pour tout cela, il y a des lois qu'il faut connaître et observer.

L'hygiène est donc l'étude de l'homme ?

Pas autre chose. Pour bien appliquer les lois de l'hygiène il faut connaître l'homme, son organisation, le fonctionnement de la vie chez lui, ce qui constitue ce qu'on appelle la physiologie.

La vie consiste-t-elle seulement dans la bonne action des organes ?

Non. Le corps de l'homme est soumis à l'âme, qui elle aussi a des lois qu'il importe de ne pas ignorer.

Quelles seront donc les deux grandes divisions de l'hygiène ?

Ce sera l'hygiène du corps et l'hygiène de l'âme, ou l'hygiène physique et l'hygiène morale.

Comment doit-on étudier l'hygiène du corps ?

Nous le ferons de la manière suivante : il y a deux sortes de fonctions nécessaires à la conservation de la santé et de la vie, les fonctions de nutrition et les fonctions de relation. Les premières servent à l'entretien et au développement du corps ; les dernières mettent l'homme en rapport avec tout ce qui l'entoure.

Donnez-nous une explication de ces fonctions :

Par les fonctions de nutrition l'homme s'assimile ou transforme en sa propre substance les aliments dont il se nourrit, répare les pertes qu'il fait continuellement par le travail de la vie.

Par les fonctions de relation, l'homme se sert des organes que Dieu lui a donnés. Ses yeux lui font voir et distinguer tout ce qui l'entoure, ses oreilles entendre les sons et interpréter leur variété ; ses

mouvements lui permettent de se transporter d'un lieu dans un autre, etc.

Dans l'hygiène du corps qu'aurons-nous donc à considérer ?

Nous aurons à considérer ces deux grandes fonctions de la vie : fonctions de nutrition et fonctions de relation, qui assurent le développement et l'existence de l'homme.

De quelle manière étudierons-nous l'hygiène de l'âme ?

Dans cette deuxième partie, nous apprendrons à connaître ce que sont les différentes facultés intellectuelles, la volonté, l'imagination, etc., quelles influences elles exercent sur notre existence, sur le bonheur comme sur le malheur de l'homme, selon la bonne ou mauvaise direction que nous leur donnons ou qu'elles reçoivent.

Bornerons-nous là l'étude de l'hygiène ?

Non. Nous aurons une troisième et dernière partie où nous étudierons l'hygiène selon l'âge, le tempérament, la profession, etc. Dans cette dernière partie nous étudierons aussi les maladies principales de l'enfance et leur traitement.

RÉFLEXIONS.

Pour avoir bonne santé, il faut obéir à certaines lois de la nature ; la connaissance de ces lois forme l'hygiène. L'hygiène, grâce aux études de la science, nous offre une foule de notions qui, mises en pratique, préviennent les maladies et nous aident à nous en débarrasser quand nous en sommes victimes. Flourens l'a dit : l'homme ne meurt pas, il se tue. Il

se tue en n'apprenant pas les règles que l'hygiène nous enseigne ; le plus grand nombre des maladies sont dues à l'ignorance de ces règles. L'homme qui les suivra fidèlement, et que la nature aura doué d'une assez bonne organisation, ne connaîtra ni maladie ni douleur, vivra de longues années, et la mort sera pour lui comme un sommeil paisible qui doit arriver à tous.

LIVRE PREMIER.

HYGIÈNE DU CORPS OU HYGIÈNE PHYSIQUE.

PREMIÈRE PARTIE.

Hygiène des fonctions de Nutrition.

Qu'avons-nous à considérer dans les fonctions de nutrition ?

Nous avons à considérer sept choses bien distinctes qui sont les sept actes de la nutrition, ce sont : la digestion, l'absorption, la circulation, la respiration, les sécrétions et la nutrition proprement dite, qui se compose de l'assimilation et de l'élimination.

Pouvez-vous nous faire comprendre immédiatement, en peu de mots, ces différents actes de la nutrition ?

Oui. Supposons un exemple : faisons l'histoire d'une bouchée de pain. Cette bouchée passe de la bouche dans l'estomac, où elle séjourne quelques heures (digestion) ; sa partie nutritive—qui nourrit—devenue liquide, pénètre dans le sang (absorption), est transportée dans tout le corps (circulation), traverse les poumons où elle devient en contact avec l'air (respiration), laisse en traversant nos organes une partie de ses éléments (sécrétions), puis continuant à circuler avec le sang, pénètre dans tous nos tissus dont elle fait partie pendant un certain temps (assimilation) ; puis enfin en est chassée pour faire place à d'autres aliments (élimination), double fonction qui développe la chaleur indispensable à la vie.

Cette histoire d'une bouchée de pain est-elle suffisante pour nous faire comprendre ce qu'est la nutrition ?

Non. Aussi allons-nous consacrer quelques instants à chacun des actes qui la composent et que nous avons nommés.

CHAPITRE I.

Hygiène de la Digestion.

Qu'est-ce que la digestion ?

La digestion est une fonction commune à tous les animaux par laquelle les aliments sont divisés en deux parties, dont l'une sert à leur soutien et à leur accroissement et l'autre est rejetée comme une chose inutile et même nuisible.

Quels sont les aliments qui constituent la nourriture de l'homme ?

L'homme se nourrit de substances animales et végétales, c'est-à-dire qu'il se nourrit de tout, qu'il n'est pas comme tous les autres animaux de la création qui ont besoin, chacun, d'une nourriture particulière.

Est-ce que le régime végétal n'est pas aussi avantageux que le régime animal pour le soutien de la santé et de la vie ?

Non. Des expériences ont prouvé que les deux régimes étaient nécessaires.

Pourquoi cela ?

Parce que l'organisation de l'homme le veut ainsi : elle tient le milieu entre celle des carnassiers et des herbivores, c'est-à-dire des animaux qui ne mangent que viandes et végétaux.

Quelle différence y a-t-il entre l'organisation d'un carnassier et celle d'un herbivore, au point de vue de la digestion ?

Il y en a plusieurs ; mais il est suffisant d'en faire connaître une principale. Chez le carnassier, la digestion est prompte parce que le tube digestif est très-court ; chez l'herbivore la digestion est lente parce que le canal alimentaire est très-long : ainsi le bélier a l'intestin vingt-sept fois la longueur de son corps, tandis que chez le lion il n'est que trois fois sa longueur.

Quelle conclusion tirez-vous de cela ?

Cette conclusion-ci : c'est qu'à tel animal telle nourriture est nécessaire.

Quelle est la longueur du tube digestif chez l'homme ?

Sept fois la longueur de son corps.

Combien y a-t-il de sortes d'aliments ?

Deux sortes : les solides et les liquides qui sont nécessités par la faim et par la soif.

Qu'est-ce que la faim et qu'est-ce que la soif ?

La faim est un besoin de manger que l'on ressent quand l'estomac est vide, comme la soif est un besoin de boire en proportion de la perte des liquides du corps. Une personne qui digère promptement a souvent faim ; une autre qui transpire beaucoup a toujours soif.

Où se passe le travail de la digestion ?

Dans le tube digestif.

Qu'est-ce que le tube digestif ?

C'est ce canal qui s'étend de la bouche à l'anus.

Donnez-nous les divisions de ce canal :

Il y a la bouche, le pharynx, qui est la cavité en arrière de la bouche, commune à l'air et aux aliments ; l'œsophage, conduit qui va de la bouche à l'estomac ; l'estomac, qui transforme la nourriture en une masse molle et pâteuse, qu'on appelle chyme ; le petit intestin qui flotte à la surface du ventre, qui pompe la partie nutritive des aliments qu'on appelle chyle ; le gros intestin qui est une espèce de réservoir pour les aliments qui ne sont pas absorbés, jusqu'à ce qu'il s'en débarrasse à une heure donnée.

Est-ce tout ce qui compose le conduit digestif ?

Non. Il y a certaines parties, appelées annexes, qui lui sont indispensables, ce sont : les glandes salivaires qu'on trouve dans la bouche, le foie qui est à côté de l'estomac, à droite, le pancréas qui est attaché à la première partie du petit intestin et la rate qui est placée à gauche de l'estomac. Nous connaîtrons la nécessité de ces annexes en faisant l'étude des différents actes de la digestion.

Quels sont-ils ?

Ce sont la préhension des aliments ; la mastication, l'insalivation, la déglutition, la digestion de l'estomac, la digestion des petits intestins, la digestion des gros intestins. Tout cela constitue les phénomènes de la digestion.

RÉFLEXIONS.

L'aliment est la vie, seulement il faut savoir en user, sans cela c'est la maladie et la mort. Bien conduire sa faim et sa soif, voilà peut-être tout le secret de la santé. Les appétits extrêmes, qui dégénèrent en gourmandise, se rencontrent surtout chez les jeunes enfants ; ils doivent donc s'en défier. Les repas doivent être réguliers et modérés, sans excès. Les excès sont fréquents. Que d'organisations florissantes, que de constitutions fortes deviennent ainsi dépérissantes et affaiblies ! Quand la faim et la soif se font sentir vivement, il ne faut pas les satisfaire immédiatement. Prendre une petite quantité d'abord et attendre ensuite quelques instants avant de continuer, telle est la règle à suivre alors. Après une course violente, on doit s'abstenir de manger ou de boire ; c'est pour avoir oublié cette loi qu'on a vu souvent ces indigestions dangereuses et ces attaques subites, appelées communément *coups d'eau*, qui tuent si souvent, qui toujours laissent des traces ineffaçables de leur passage. Il y a alors obstacle à la circulation du sang qui était trop rapide, ou contact trop prompt et trop étendu d'une autre température, et ces deux causes développent les effets funestes que nous venons de mentionner. Qu'on y prenne donc garde.

DIFFÉRENTS ACTES OU PHÉNOMÈNES DE LA DIGESTION.

1° *Préhension des Aliments.*—La plupart des animaux s'inclinent et vont chercher une nourriture éloignée ; l'homme, au moyen de ses mains, fait venir à sa bouche ce dont il a besoin.

2° *Mastication.*—Qu'est-ce que la mastication ?

C'est la division des aliments au moyen des dents, afin qu'ils soient plus facilement digérés dans l'estomac et l'intestin.

Combien comptons-nous de sortes de dents ?

Trois sortes : quàtre incisives qui sont les premières en avant de la bouche ; deux canines ou laniaires que l'on trouve immédiatement après sur les côtés ; dix molaires, dont quatre petites et six grosses qui sont les dernières au fond.

Pourquoi ces différents noms ?

Les incisives, qui sont tranchantes, coupent les substances alimentaires ; les canines, de forme conique, les déchirent ; les molaires, dont la surface est large et rugueuse, écrasent et broient les aliments.

Faites-nous la description d'une dent :

La dent est un petit os, très-solidement fixée dans la mâchoire, composée d'une enveloppe et d'une cavité. Dans l'enveloppe on distingue deux parties : la couronne ou tête, qui fait saillie au dehors de la gencive, et la racine qui est cachée dans l'alvéole (trou) de la mâchoire. On y trouve deux substances : l'ivoire qui en forme la plus grande partie et l'émail qui recouvre l'ivoire et le protége.—La cavité occupe toute la racine et reçoit le nerf de la dent avec les

vaisseaux qui la nourrissent ; cette cavité s'appelle la pulpe dentaire.

La mastication se fait-elle seulement au moyen des dents ?

Non. Les joues, les lèvres et la langue jouent un grand rôle. Les joues et les lèvres aident au mouvement des mâchoires ; la langue, qui cherche les aliments dans toutes les parties de la bouche pour les mettre sous les dents, est en mouvement continuel et pour ainsi dire l'instrument principal de la mastication.

RÉFLEXIONS.

Les dents sont indispensables, il faut donc faire tout son possible pour les bien conserver. Chaque matin et après chaque repas, on les lave avec de l'eau claire dont on imbibe le coin de son mouchoir. L'eau et le mouchoir valent mieux que toutes les préparations et les brosses inventées pour la propreté des dents. Ces préparations le plus souvent usent l'émail de la dent. Si manger après une course est une chose contraire, manger trop vite est loin d'être avantageux. Il y a à peine quelques semaines, à deux ou trois jours d'intervalle, j'étais demandé pour donner mes soins à deux enfants qu'on disait s'être étouffés en mangeant. Quand j'arrivai ils étaient morts. Premier danger, de ne pas se servir de ses dents. Deuxième danger, une digestion ne peut être bonne longtemps si la mastication est trop prompte. Servons-nous donc de nos dents et nous ne serons pas victimes de ces nombreuses maladies de l'estomac qui tuent les mangeurs trop prompts. Les fruits dont les enveloppes sont dures, les légumes, ont

besoin plus que la viande d'être écrasés, imbibés par la salive pour qu'ils ne produisent pas dans l'intestin l'irritation qui arrive toujours sans cela.

La mastication nous permet de reconnaître des corps durs qui peuvent se trouver dans nos aliments. Si les mères de mes deux petits enfants leur avaient enseigné cela, elles n'auraient pas eu à pleurer leur mort inattendue. Le vieillard regrette ses dents perdues et dit que son estomac ne va plus pour cela ; que ses plaintes soient une leçon, et pendant que nous les avons, tirons-en le profit qu'il déplore.

3° *Insalivation.*—Qu'est-ce que l'insalivation ?

C'est l'imbibition des aliments par la salive.

Qu'est-ce que la salive ?

C'est le liquide qui se forme dans les glandes de la bouche et qui sort continuellement, et surtout pendant la mastication, pour aider à fondre les aliments en une masse pâteuse.

Les glandes sont-elles nombreuses ?

Oui. Les principales sont : les sublinguales qu'on trouve sous la langue, les sous-maxillaires qui sont près des mâchoires en arrière, enfin les parotides qui sont en haut et en arrière.

La salive est-elle bien utile ?

Oui. Comme nous venons de le dire, elle aide à ramollir les aliments qui sont ensuite plus facilement avalés. Puis elle joue encore un rôle plus important ; ainsi la fécule, qui est la partie nutritive du végétal, ne pourrait être dissoute dans l'estomac, si elle ne subissait une transformation par la salive. Celle-ci la transforme en dextrine d'abord, puis en glucose. Sous cette dernière forme, elle devient pour nous la principale nourriture.

RÉFLEXIONS.

Les aliments féculents, patates, pain, végétaux quelconques, n'étant pas digérés à l'état de nature, doivent être soumis à l'action de la salive avec soin pour être transformés en substance assimilable. La diminution de la salive est donc nuisible. C'est pourtant ce qui arrive souvent chez les fumeurs. La salive n'est pas seulement nécessaire pour une bonne mastication : elle aide aussi directement à la digestion de l'estomac ; elle continue à jouer dans ce dernier le rôle qu'elle a commencé dans la bouche. Or, chez ceux qui ont l'habitude du tabac, la salive après les repas étant crachée continuellement par l'action du tabac, rien d'extraordinaire que la plupart d'entre eux éprouvent des embarras de digestion très-graves. Les fumeurs qui avalent leur salive ne sont guère mieux ; ils introduisent dans leur estomac les principes âcres et irritants du tabac.

Ainsi donc, on peut établir que les personnes qui rejettent habituellement leur salive comme celles qui ne mâchent pas suffisamment, maigrissent et sont sujettes à de fréquentes indigestions.

4° *Déglutition.*—Qu'est-ce que la déglutition ?

Le transport de la nourriture de la bouche à l'estomac constitue la déglutition.

Comment nomme-t-on les différentes cavités que traverse l'aliment dans la déglutition ?

Il y a la bouche que nous connaissons, le pharynx qui est une cavité commune à l'aliment et à l'air, puis l'œsophage qui est un canal étroit s'étendant du pharynx à l'estomac.

RÉFLEXIONS.

Éviter de rire en avalant, car on étouffe surtout en avalant mal plus qu'en avalant trop. Les aliments peuvent aussi passer en arrière dans les fosses nasales, ce qui n'est pas dangereux, mais très-incommode. Les repas doivent donc être pris au milieu de la plus grande tranquillité possible.

5° *Digestion de l'estomac.*—Qu'est-ce que l'estomac ?

C'est un sac membraneux qui fait suite à l'œsophage situé dans le ventre à sa partie supérieure. Il est recourbé sur lui-même et placé en travers. Il possède deux ouvertures : une d'entrée et une de sortie. L'une s'appelle cardia, parce qu'elle est située près du cœur; l'autre s'appelle pylore, parce qu'elle ferme l'entrée des intestins.

Quel est le rôle de l'estomac dans la digestion ?

C'est principalement de continuer le travail commencé par la bouche, qui consiste à ramollir les aliments, à les dissoudre, à les transformer en une masse molle appelée chyme. Il absorbe aussi directement les liquides et les fait passer dans le sang sans subir presque aucun changement.

Quelle est la durée de la digestion stomacale ?

Elle est, en moyenne, de quatre à cinq heures.

Comment se fait cette opération importante ?

Au moyen de trois actions principales : action mécanique par laquelle l'estomac exécute des mouvements de contraction assez actifs ; action chimique par laquelle il y a dissolution des aliments; action vitale parce que l'influence nerveuse lui est absolument nécessaire.

Qu'entendez-vous par suc gastrique ?

C'est un liquide sécrété par l'estomac, comme la salive est sécrétée par la bouche.

Comment appelez-vous les mouvements de l'estomac ?

Ce sont des mouvements péristaltiques. Le même nom est donné aux mouvements des intestins.

RÉFLEXIONS.

Les premiers instants de la digestion doivent être paisibles. Comme au repas lui-même, il lui faut du calme et de douces impressions. L'étude donne alors mal à la tête, et le travail corporel, l'exercice violent arrêtent la digestion, et rendent indigeste une nourriture qui sans cela eut été facilement digérée.

Il y a une chose qui fatigue l'estomac dans sa digestion, et qui est la principale cause de ses maladies : c'est de boire trop en mangeant. Boire trop en mangeant empêche l'action de la salive et du suc gastrique sur les aliments, action qui leur est indispensable ; puis aussi trop de liquide entraîne rapidement les aliments dans le canal alimentaire avant qu'ils soient ramollis, et cause ainsi une irritation nuisible.

Manger à sec oblige de manger lentement, et nécessite la mastication, et laisse libre le travail naturel de la digestion. Les liquides autres que la salive ne sont nullement nécessaires à la digestion. C'est là une vérité que l'on méconnaît et qui devrait être mise en pratique. Servons-nous des liquides pour la soif.

6° *Digestion du petit intestin.* — Qu'appelle-t-on intestins ?

Les intestins sont ce canal alimentaire qui n'est que la continuation de l'estomac à l'anus. On les divise en petit intestin, ou intestin grêle, et gros intestin.

Qu'est-ce que le petit intestin ?

Le petit intestin est la première partie du canal alimentaire. Il se divise en trois parties : la première partie, appelée duodénum, parce que sa longueur est évaluée à douze travers de doigt ; la deuxième partie, ou jejunum, parce que cette deuxième partie est généralement vide ; et la troisième enfin, l'ileum, ainsi nommée à cause de ses nombreux contours.

Comment se fait la digestion dans le petit intestin ?

Au moyen des divers sucs, comme dans l'estomac.

Quels sont-ils ?

Il y a le suc pancréatique formé par une glande ressemblant aux glandes parotides de la bouche, et qui est attachée au duodénum ; la bile fournie par le foie, et les sucs des glandes qui tapissent l'intérieur de l'intestin.

Quel rôle principal jouent ces différents liquides ?

C'est de dissoudre les matières grasses plus particulièrement et de transformer le chyme qui est sorti de l'estomac en deux parties distinctes : l'une, le chyle ou liquide qui doit être absorbé et constitue la nourriture réparatrice, et l'autre, qui n'est pas autre chose que la matière qui doit être chassée au dehors.

Comment se fait l'absorption du chyle ?

Au moyen de vaisseaux appelés chylifères et des veines. Le chyle doit être considéré comme semblable au sang.

Vous nous avez parlé souvent de la partie nutritive des aliments, quelle est-elle ?

Les principes nutritifs peuvent se résumer à trois : la graisse et la fécule que nous connaissons et les substances albuminoïdes qui sont composées de la caséïne du lait, de la fibrine des végétaux et des viandes, de l'albumine des œufs (blanc d'œuf), etc.

Tous ces principes servent-ils à la composition de notre corps ?

Non. Les uns forment nos tissus et les autres de la chaleur, et nous donnent la température qui nous est nécessaire.

Comment ces trois principes nutritifs sont-ils absor bés ?

Les matières grasses sont liquéfiées par le suc pancréatique, la bile et les sucs intestinaux ; la fécule est dissoute d'abord par la salive et ensuite par le suc pancréatique et les sucs intestinaux ; enfin les matières albuminoïdes, viande, etc., sont attaquées par le suc gastrique.

RÉFLEXIONS.

Quels sont les aliments que nous pouvons digérer plus facilement : voilà une question qui s'adresse souvent au médecin. La réponse est facile. Ce sont ceux qui sont le plus facilement dissouts par les sucs de la digestion, soit de l'estomac, soit des intestins. La nature n'est pas également la même chez tous ; c'est ce qui explique que tel aliment qui fait du bien à celui-ci est nuisible à celui-là. Une personne qui a peu de salive sera fatiguée par les féculents ; une autre, dont l'estomac sécrète peu de fluide gastrique,

ne supportera pas la viande ; enfin une troisième, dont le fluide pancréatique est en petite quantité, souffrira de l'usage des aliments gras. Il convient donc de bien se connaître afin de bien régler son régime de vie, d'après les exigences de notre organisation. Chacun doit être son juge dans cette affaire.

Néanmoins, l'on peut établir d'une manière générale que les aliments qui possèdent des principes très-solubles comme la viande, le poisson, le lait, etc., se digèrent vite ; tandis que les graisses, les huiles, etc., ralentissent le travail de la digestion. Mais tout dépend surtout de l'état de nos organes et des sucs digestifs.

7° *Digestion du gros intestin ou défécation.*—Qu'est-ce que le gros intestin ?

Le gros intestin est la continuation du petit intestin et s'étend de l'ileum à l'anus. On le divise en trois parties : le cœcum qui est très-court, le colon qui est la partie la plus longue, et le rectum qui est la dernière partie. Dans le colon, il y a la partie ascendante à droite, transversale en haut, en-dessous de l'estomac, et descendante à gauche.

Que remarque-t-on à l'entrée du gros intestin ?

Une espèce de porte mobile, appelée valvule de Bauhïn, qui empêche le passage trop continu des aliments du petit intestin dans le gros.

A quoi sert-il ?

C'est une espèce de réservoir qui sert de séjour au résidu de la digestion et qui empêche son expulsion trop prompte.

De quoi est composé ce qu'on trouve dans le gros intestin ?

De tout ce qui n'est pas assimilable.

RÉFLEXIONS.

Il est bon d'avoir une heure régulière pour aller à la garde-robe ; cette habitude seule est suffisante bien souvent pour prévenir ou guérir une constipation fatiguante. Nous avons dit tout à l'heure que chaque individu a sa nourriture plus ou moins indigeste : la connaissant il n'est pas mauvais de s'en servir pour agir sur des intestins qui ne fonctionnent pas assez ; c'est un purgatif tout naturel qui en vaut bien d'autres.

CHAPITRE II.

Hygiène de l'Absorption.

Qu'est-ce que l'absorption ?

L'absorption est un acte de la vie par lequel une substance liquide ou gazeuse, venant au contact d'une partie vivante, pénètre dans le sang.

Comment se divise l'étude de l'absorption ?

Elle se divise en trois parties : dans la première nous étudierons l'appareil de l'absorption ; dans la seconde son mécanisme ; dans la troisième ses différentes formes.

1° *Appareil de l'absorption.*—Où se fait l'absorption ?

Elle se fait partout dans toutes les parties de notre corps, plus particulièrement dans les vaisseaux lymphatiques.

Qu'appelez-vous vaisseaux lymphatiques ?

C'est une espèce de filet qui enveloppe le corps tout entier et tous les organes, très-mince, mais se grossissant à certains points, comme des graines de chapelet, et formant des pelotons appelés ganglions, que l'on trouve aux plis du coude, aux creux du jarret et de l'aisselle.

Combien y a-t-il d'espèces de vaisseaux lymphatiques ?

Deux espèces : les vaisseaux lymphatiques proprement dit et les vaisseaux chylifères. Les premiers charrient la lymphe qui est le liquide fourni par les matériaux vieillis de nos tissus, les seconds transportent avec les veines des intestins le chyle que nous connaissons déjà. Ces vaisseaux sont faits de la même manière.

Où vont la lymphe et le chyle ?

Les vaisseaux chylifères et les lymphatiques des membres inférieurs et de la partie gauche du corps jettent leur contenu dans le canal thoracique, qui est situé le long de la colonne vertébrale, et celui-ci se vide à son tour dans la veine sous-clavière gauche qui se trouve à la partie gauche et supérieure de la poitrine.

Les vaisseaux lymphatiques du membre supérieur droit et de la moitié droite du cou et de la tête, du côté droit de la poitrine, s'ouvrent dans la grande veine lymphatique qui, elle, se jette dans une veine à droite à la partie supérieure de la poitrine.

Résumez cette explication :

Tout ce que les lymphatiques contiennent, le chyle et la lymphe, communiquent avec le sang par le canal thoracique et par la grande veine lymphatique.

2° *Mécanisme de l'absorption.* — Comment se fait l'absorption ?

De deux manières : par imbibition et par endosmose.

Dites-nous ce que vous entendez par imbibition :

C'est une propriété des membranes de se laisser pénétrer par les liquides, et d'augmenter de volume et de poids.

Qu'est-ce que l'endosmose ?

Quand deux liquides de densité différente sont séparés par une membrane il sétablit un courant entre eux : le moins dense se porte vers le plus dense pour se mêler à lui ; c'est ce phénomène qu'on appelle endosmose. On peut avoir une idée claire de ce travail en prenant une vessie pleine de lait et en la plongeant dans l'eau ; cette dernière, plus légère que le lait, pénètre rapidement dans la vessie.

3° *Des différentes formes de l'absorption.*—Connaissez-vous la principale forme d'absorption ?

Oui. Les études que nous avons faites nous ont fait connaître déjà que l'absorption a lieu dans tout le canal digestif, surtout dans les petits intestins, par les veines et les vaisseaux chylifères.

Quelles sont les autres formes d'absorption ?

Il y a l'absorption par la peau, par les poumons et par les membranes séreuses.

Donnez-nous un exemple de l'absorption par la peau :

Quand on prend un bain, et que l'eau n'a pas une température plus élevée que celle du corps, celui-ci est plus pesant après le bain ; il y a donc absorption.

Comment pouvez-vous nous dire que l'absorption se fait par les poumons ?

L'air que l'on respire n'est-il pas absorbé dans les poumons ?

Une personne est endormie par le gaz au moyen de l'absorption.

Montrez-nous aussi comment se fait l'absorption dans les membranes ?

Un membre est enflé, une articulation est devenue grosse tout à coup : quelques jours après le membre et cette articulation ne présentent aucune enflure ; il y a eu alors absorption du liquide qui en était la cause ; seulement l'absorption prend ici le nom de résorption.

RÉFLEXIONS.

De l'étude de l'absorption il résulte une foule de conseils pratiques :

Les cas d'empoisonnement ne sont pas rares. Lorsqu'un poison quelconque a été pris, il faut au plus vite en débarrasser l'estomac. On réussit à faire vomir par des moyens simples et qui sont à la disposition de tous. Une eau fortement salée est vomitive ; boire en grande quantité de l'eau tiède et chatouiller la gorge avec le doigt fait vomir promptement ; si l'eau tiède n'est pas à la disposition, l'eau froide devra être bue librement en attendant. Lorsque l'on peut se procurer du lait, on en met une proportion assez forte dans l'eau. Le vomissement doit être provoqué sans relâche, tant que l'eau n'est pas renvoyée telle qu'elle a été prise, c'est-à-dire de même nature, de même couleur.

Le lait est un bon contre-poison, c'est pourquoi je le conseille ; néanmoins un ou deux blancs d'œufs battus avec de l'eau forment une eau albumi-

neuse qui lui est préférable, si on peut se les procurer aussi promptement : car le temps est tout, il faut se hâter ; et c'est pourquoi je le répète qu'en attendant ces préparations, il faut commencer le vomissement par l'eau simple et le chatouillement de la gorge, sans crainte de fatiguer trop ou d'affaiblir.

Un autre contre-poison, des acides surtout, est un peu de terre, de cendre, que l'on mêle à l'eau, de manière à faire une eau trouble qu'on donne à boire à la personne empoisonnée ; l'eau de savon est également bonne.

Quand, par une blessure quelconque, la peau offre une chance à l'absorption, prenez garde de toucher aucun poison ; c'est ainsi que le charbon se contracte en dépouillant les animaux morts de cette maladie. Les personnes que leur métier obligent à cet ouvrage ne sauraient s'entourer trop des précautions les plus minutieuses ; il est bon alors de se graisser les mains avec de l'huile et de se laver souvent dans une eau fortement salée.

Le charbon est une maladie commune parmi nous, et souvent mortelle. Elle commence par si peu de chose, qu'on ne croit pas à ses conséquences graves, et le médecin est demandé trop tard. Un petit point, sans couleur d'abord, qui se recouvre d'une vésicule grise, puis noire, telle est toute la maladie à son début. Pourquoi craindre pour si peu de chose ? Aussi on ne craint pas, et l'on meurt en laissant faire. Il convient donc de savoir ce qu'il est bon d'employer alors en attendant le médecin. Un fer pointu rougi au feu sera le remède. En effet alors, il ne faut pas craindre de brûler ce petit bouton qui

n'est rien à présent, et qui dans quelques heures empoisonne sans merci. C'est en brûlant, en cautérisant sans lâcheté, qu'on peut arrêter cette maladie maligne dans sa marche prompte. Nous sommes convaincu que si ce remède, à la disposition de tous, était employé le charbon, au lieu d'être une maladie mortelle, serait une chose de nulle importance.

Que de maladies contagieuses sont acquises au moyen de l'absorption des poumons ! Or, l'absorption des poumons est plus facile quand on est à jeun ou affaibli par une cause quelconque : il faut donc alors bien se garder de s'exposer à un air vicié. Les travailleurs dans les manufactures n'y pénétreront jamais à jeun, les hôpitaux ne se visiteront qu'après le repas, tous les malades également.

Il y a une certaine pression de l'air qui agit sur out notrecorps; diminuer cette pression empêche l'absorption. Ainsi une ventouse mise sur la paume de la main empêchera un liquide d'y pénétrer. Au contraire, la compression augmente l'absorption. Ainsi un bandage sur une tumeur la fera disparaître biensouvent par la résorption qui aura lieu alors. Qu'on se souvienne de ces notions, elles rendent de grands services.

CHAPITRE III.

Hygiène de la Circulation.

Qu'est-ce que la circulation ?

La circulation est ce mouvement par lequel le sang sort du cœur par les artères, va nourrir toutes les parties du corps et revient au cœur par les veines.

Comment les artères communiquent-elles avec les veines ?

Au moyen de très-petits vaisseaux ou canaux qu'on appelle les capillaires.

Quel est l'organe de la circulation ?

C'est le cœur.

Donnez une description du cœur :

Le cœur est un muscle creux situé à la partie moyenne de la poitrine, placé obliquement et divisé en quatre cavités : deux en haut appelées oreillettes, deux en bas appelées ventricules. Sa forme est celle d'un cône dont le sommet est en bas.

Comment le sang des artères part-il du cœur ?

Du ventricule gauche.

Et le sang des veines dans quelle partie du cœur arrive-t-il ?

Dans l'oreillette droite.

Quelle est la couleur du sang des artères et du sang des veines ?

Celui des artères est rouge et celui des veines est noir.

Comment le sang noir est-il changé en sang rouge ?

Le sang noir arrivant dans l'oreillette droite descend dans le ventricule droit d'où il en sort pour aller dans les poumons, où il devient rouge au contact de l'air, c'est-à-dire purifié ; il retourne dans le cœur par l'oreillette gauche, d'où il descend dans le ventricule gauche, car ces cavités communiquent entre elles oreillettes et ventricules.

Comment le sang est-il mis en circulation ?

Par les mouvements ou battements du cœur qui se font dans une moyenne de 70 à la minute ; il y a dilatation et contraction du cœur tour à tour.

Qu'est-ce que le pouls ?

C'est le battement des artères à chaque contraction du cœur.

RÉFLEXIONS.

Il y a des personnes qui ont beaucoup de sang, d'autres qui en ont peu ; les premières s'appellent pléthoriques, les dernières anémiques. Les pléthoriques, exposées aux coups de sang, devront éviter les émotions violentes, garderont le repos après le repas, ne se livreront pas aux excès, quelque soit leur nature, mangeront beaucoup de légumes afin de tempérer la circulation qui est trop active en modérant la force du cœur.

Les anémiques développeront une organisation faible par la gymnastique ; pour eux beaucoup de mouvement, des aliments forts et succulents.

Les hémorrhagies (perte de sang) des pléthoriques ne doivent pas être considérées comme toujours mauvaises ; en autant qu'elles ne sont pas trop abondantes, elles sont avantageuses ; au lieu de les arrêter immédiatement il faut les laisser faire. Ainsi une personne qui a beaucoup de sang ne doit pas craindre de saigner du nez.

Néanmoins, saigner trop produit des effets graves ; dès que la quantité perdue est un peu considérable, il faut arrêter l'hémorrhagie ; chez les anémiques surtout il ne faut pas tarder.

La pesanteur a une influence assez grande sur l'hémorrhagie. Si c'est l'extrémité d'un membre qui est blessé et lui donne lieu, il est bon de le tenir à une certaine hauteur, en ayant soin de comprimer fortement le membre en deçà de la partie blessée,

quand c'est une artère qui est cause de l'hémorrhagie, et au-delà, c'est-à-dire plus haut que la partie blessée, quand c'est une veine qui est ouverte.

On reconnaît que c'est une artère qui est blessée quand le sang sort en jet ; le sang des veines ne sort pas en jet.

Dans les hémorrhagies sérieuses, comme aussi dans d'autres circonstances, il arrive quelquefois une syncope, c'est-à-dire perte de connaissance : la personne se *trouve mal ;* il y a deux choses à faire alors, d'abord mettre le malade dans la position horizontale, c'est-à-dire le corps bien droit, pour que le sang puisse remonter au cerveau, et alors il vaut mieux que la tête soit plus basse que le corps ; ensuite frotter le corps afin de ramener la circulation qui est arrêtée, et faire respirer des odeurs fortes qui sont un stimulant pour réveiller l'action du cœur. Que de personnes meurent pour ne pas avoir eu ces soins si faciles à donner !

Les précautions à prendre ne sauraient être trop grandes pour les personnes dont le cœur est exposé aux palpitations. Il est bon alors de ne pas être trop serré à la ceinture ; la moindre gêne à la circulation est très-nuisible ; il faut éviter les émotions et conserver toujours la plus grande tranquillité.

CHAPITRE IV.

Hygiène de la Respiration.

Qu'est-ce que la respiration ?

La respiration est cette fonction par laquelle le sang noir des veines venant en contact avec l'air

dans les poumons est transformé en sang rouge des artères.

De quoi est composé l'appareil de la respiration ?

De la trachée-artère, des bronches et des poumons. La trachée-artère fait suite au larynx, première partie du canal de l'air, se trouve placée au devant de l'œsophage et se termine en deux branches qu'on appelle les bronches, qui se divisent elles-mêmes à l'infini pour se terminer en culs-de-sac et former les cellules pulmonaires ou le poumon.

Comment divise-t-on la respiration ?

En deux temps : le premier, appelé inspiration, durant lequel l'air pénètre dans les poumons ; le deuxième, qui est l'expiration, pendant lequel l'air sort des poumons.

Quelle est la durée de ces deux temps ?

Elle est de 3 à 1, c'est-à-dire que l'inspiration est trois fois plus longue que l'expiration.

Quels sont les phénomènes que présente la respiration ?

Ils sont nombreux. Nous allons les étudier tour à tour. La respiration, comme nous l'avons dit, transforme le sang noir en sang rouge ; il y a alors absorption de l'oxygène (partie vivifiante) de l'air pendant l'inspiration, et expulsion au dehors de l'acide carbonique du sang pendant l'expiration. C'est ce double travail qui transforme le sang et lui donne la vie.

Qu'est-ce que le bâillement ?

Le bâillement est une inspiration profonde, faite lentement avec écartement marqué des mâchoires et qui est suivi d'une expiration prolongée. C'est un signe de sommeil et d'ennui.

Comment est causé le hoquet ?

Le hoquet est déterminé par une convulsion du diaphragme (le diaphragme est cette membrane qui sépare la poitrine du ventre).

Comment l'éternuement se fait-il ?

L'éternuement est causé par une irritation vague du voile du palais.

Quelle est la cause de la toux ?

La toux survient quand il y a un sentiment d'irritation ou de gène sur un point de l'appareil respiratoire.

Comment a lieu l'expectoration ?

L'expectoration, qui accompagne souvent la toux, est déterminée par le passage brusque de l'air au travers des canaux bronchiques : le courant d'air balaye les voies aériennes, entraînant avec lui les mucosités qu'il rencontre.

RÉFLEXIONS.

De toutes les fonctions la respiration est peut-être la plus importante. On ne peut cesser de respirer sans mourir promptement. La bonne qualité de l'air n'est pas moins indispensable que la quantité, et si l'air qui n'est pas sain ne tue pas aussi vite, il tue peut-être plus souvent. Un auteur l'a dit : l'air tue plus que le glaive, que la guerre.

L'air est le pain de la respiration ; ce pain là se respire au lieu de se manger, voilà toute la différence. Je suppose qu'on proposât à un homme de manger du pain, du pain ordinaire, trempé dans des eaux sales, à coup sûr, il ne le ferait pas et il aurait raison. Eh bien, quand cet homme vit habituelle-

ment dans un air souillé de toutes sortes d'exhalations mauvaises, il fait exactement ce que je viens de supposer, il s'empoisonne lentement. Cela est facile à comprendre. Nous inspirons dans le premier temps de la respiration l'oxygène de l'air, c'est-à-dire sa partie qui nous est nécessaire à la vie, et nous expirons dans le deuxième temps le carbone, c'est-à-dire un gaz qui nous est nuisible, dont notre corps a besoin de se débarrasser tout aussi strictement qu'il a besoin d'absorber l'oxygène. Il résulte de cette explication une conclusion toute naturelle. Quand les appartements d'une maison sont tenus fermés, l'air change de nature : au lieu d'être plein d'oxygène, il devient plein de carbone, et nous inspirons ce dernier gaz au bout d'un certain temps, et pas autre chose : d'où le mauvais état de la santé des personnes qui vivent dans des édifices, là où l'air n'est pas suffisamment renouvelé.

Je plains le pauvre ouvrier condamné à vivre dans un air impur, pour faire un ouvrage qui le conduit à la tombe au milieu de sa vie ; il est victime involontaire d'un métier que le progrès, je l'espère, réussira à faire disparaître, ou à exercer sans autant de sacrifices : mais ce que je plains surtout, c'est la jeune mère qui tue son enfant en lui refusant un air pur qui lui est plus nécessaire que le lait dont elle le nourrit. L'ignorance la rend meurtrière volontaire de l'objet de son affection.

Que de maisons, dans nos villes, où l'on sacrifie les soins maternels à un luxe équivoque, que l'on tient closes, comme si on avait peur d'y voir entrer la santé avec l'air ! C'est là que le plaisir des yeux est sacrifié aux besoins des poumons ! Qu'on change

donc un état de choses aussi déraisonnable, et que les enfants surtout ne soient pas privés de la pureté de l'air.

L'asphyxie survient quand la respiration est arrêtée ; elle arrive de différentes manières. Voici les principales et les moyens qu'il faut employer alors pour faire revenir à la vie la personne asphyxiée.

Asphyxie des noyés. — Aussitôt qu'un noyé vient d'être tiré de l'eau, après avoir vidé son estomac de l'eau qu'il contenait, en lui penchant la tête, on doit se hâter de faire parvenir l'air dans ses poumons : c'est la première chose à faire dans tous les cas d'asphyxie. Voici comment il faut s'y prendre : on presse sur la poitrine, de chaque côté, avec les mains de manière à ce que les côtes puissent aller et revenir, comme dans la respiration naturelle. Si on s'aperçoit que l'air rentre et sort par les narines, en se servant de ce moyen, c'est un bon signe et l'on continue jusqu'à ce que la vie soit complétement revenue. Si au contraire ce moyen ne semble pas réussir, il ne faut pas hésiter ; il faut alors insuffler l'air bouche à bouche, d'une manière régulière, donnant le temps à l'air insufflé de sortir et recommençant ensuite. On a le soin alors de pincer les narines afin d'empêcher la sortie de l'air par-là, ce qui l'empêcherait de se rendre aux poumons.

Pendant ce temps-là, une autre personne frictionne le noyé, afin d'essayer à rétablir la circulation : le frictionnement se fait avec ce que l'on peut avoir à sa disposition, une flanelle, une brosse, un peu de boisson alcoolique. Seulement, il ne faut pas employer une chaleur trop grande tout à coup si le noyé était resté quelque temps dans de l'eau glacée,

il faudrait augmenter alors la chaleur graduellement. Ces soins doivent être continués longtemps comme dans tous les cas d'asphyxie, la vie ne revenant quelquefois que plusieurs heures après l'accident. Ainsi on cite des cas où la personne ne commença à respirer qu'au bout de six heures : c'était une véritable résurrection.

Asphyxie par le gaz, le charbon, etc. — Quand on pénètre dans un endroit fermé, avec une lumière à la main, et que cette lumière s'éteint, il faut avant d'essayer à y entrer, y faire pénétrer un air pur, c'est-à-dire renouveler l'air qui y est renfermé et est devenu un poison ; sans cela on s'expose à une mort certaine. Qu'on se souvienne de cela : on ne vit pas là où la lumière s'éteint.—Les soins à employer pour une personne asphyxiée par un gaz quelconque, sont à peu près les mêmes que ceux que l'on donne à un noyé. Introduire de l'air dans les poumons, frotter le corps pour rétablir la circulation et ramener la chaleur, faire respirer des essences, laver la figure avec de l'eau froide, tout cela aussi longtemps et aussi promptement que possible.

Asphyxie par le froid.—Nous sommes dans un pays où le froid endort et tue bien souvent ; qu'on se grave bien dans la mémoire de quelle manière on doit secourir une personne asphyxiée par le froid. Les plus grandes précautions doivent être prises pour ramener cette personne à la vie : en voulant aller trop vite on peut la tuer. C'est ce qui arrive quand on fait revenir la chaleur trop vite. Il faut donc réchauffer lentement, sur place, avec de la neige, au

lieu de transporter la personne immédiatement dans une chambre ; cela ne doit être fait que lorsqu'elle a donné des signes de vie, c'est-à-dire qu'elle a commencé à déraidir. Alors, on ne doit pas craindre de prodiguer les soins au moyen des boissons stimulantes, des frictions, évitant toujours trop de chaleur, laissant les fenêtres ouvertes, étant loin du poêle. Car la chaleur ne doit revenir que naturellement, d'elle-même, et non artificiellement, c'est-à-dire au moyen des corps chauds, etc. Pour prouver combien quelquefois un asphyxié par le froid prend du temps à revenir à la vie, et que les soins ne sauraient être prodigués trop longtemps, on cite des exemples de quinze heures de mort apparente.

Les maladies de l'appareil respiratoire sont généralement connues sous le nom de rhume ; et on les néglige trop facilement parce qu'elles portent ce nom. Les rhumes quelquefois ne sont pas de conséquence, mais souvent ils sont le point de départ d'une maladie qui prend des racines profondes : il ne faut donc pas les négliger. Que de phthisiques qui auraient vécu de longues années et qui sont descendus au tombeau à la fleur de l'âge, pour avoir négligé de soigner ce qu'ils ne pensaient être qu'un rhume ! Il faut donc recourir au médecin au plus vite dans ces cas, afin de pouvoir avoir une guérison qui ne vient plus quand on retarde trop. Les maladies de l'appareil respiratoire, ou les rhumes, sont le plus souvent causés par un refroidissement de la tête ou des pieds, mais aussi par la respiration d'un air froid et humide. Quand on sort d'un appartement chaud, par un temps froid et pluvieux, il faut se protéger la bouche avec un mouchoir.

Il est bon de faire disparaître le hoquet aussi vite que possible ; on y réussit en buvant un liquide très-froid ou très-acide, comme de l'eau à la glace ou du vinaigre, ou bien en retenant sa respiration aussi longtemps qu'on le peut. C'est parce que l'on conseille ces deux moyens qu'on fait boire alors un verre d'eau fraîche très-lentement et sans respirer. Une surprise suffit quelquefois à l'arrêter.

CHAPITRE V.

Hygiène des Sécrétions.

Qu'est-ce que vous entendez par sécrétions ?

Les sécrétions sont certains principes du sang qui en sortent en le purifiant, et qui servent en même temps aux fonctions des organes et à la formation de quelques parties de notre corps.

Donnez-nous quelques exemples :

La sueur, l'urine, la bile, la salive, les poils, les ongles, etc., sont tous autant de produits sécrétés.

Toutes ces sécrétions jouent-elles le même rôle ?

Non. Les unes, comme l'urine et la sueur, sont rejetées complétement au dehors ; les autres, comme la salive et la bile, se divisent en deux parties ; l'une qui est résorbée, l'autre qui est éliminée ; enfin il en est d'autres qui rentrent dans le sang à mesure qu'elles en sortent, ce sont les liquides des articulations qu'on appelle synovie, et ceux qui sont formés par les membranes séreuses et qu'on appelle sérosité.

Comment peut-on diviser l'hygiène des sécrétions ?

L'étude des sécrétions, au point de vue de l'hygiène, se divise en quatre parties :

1° Des sécrétions de la peau,
2° Des sécrétions des membranes muqueuses,
3° Des sécrétions des membranes séreuses,
4° Des sécrétions des glandes proprement dites.

En étudiant ces différentes sécrétions nous apprendrons en même temps à connaître ce que sont les parties de notre corps qui les fournissent.

1° *Des sécrétions de la peau.* — Qu'est-ce que la peau ?

La peau est cette enveloppe qui recouvre tout notre corps.

Comment est formée la peau ?

Elle se compose de deux couches superposées : le derme, ou couche profonde, dans lequel se trouvent les ramifications nerveuses qui constituent le sens du toucher, et l'épiderme, ou couche superficielle, où se trouve la matière qui donne la couleur à notre corps, et qu'on appelle pigmentum.

Quelles sont les sécrétions de la peau ?

Il y a la sueur, les matières grasses, l'épiderme, les cheveux, les poils et les ongles.

Qu'est-ce que la sueur ?

La sueur est un liquide sécrété par de petites glandes situées dans le derme de la peau et qu'on appelle glandes sudorifères.

Comment sont sécrétées les matières grasses ?

Par des glandes, comme la sueur, qui se trouvent dans le derme et qu'on appelle glandes sébacées.

Qu'est-ce que l'épiderme ?

C'est une espèce de vernis protecteur de la peau, que les liquides traversent facilement, qui se renouvelle quand il est malade, comme dans l'ampoule.

Comment sont formés les poils et les cheveux ?

Tout poil naît d'une bulbe (glande) remplie d'un liquide graisseux qui est sa nourriture, et qui est situé dans le derme. En poussant il perce la peau obliquement, et emprunte une enveloppe à l'épiderme.

Comment les ongles sont-ils produits ?

Par l'épiderme lui-même.

RÉFLEXIONS.

Comme on vient de le voir la peau protége notre corps, nous avertit par sa sensibilité des dangers qui le menacent, produit des ongles et des poils pour recouvrir les parties les plus délicates, sécréte des huiles pour entretenir la souplesse de nos tissus, élimine par la transpiration les matériaux usés de l'économie, nous rafraîchit par les sueurs et modère ainsi l'action trop forte de la chaleur. Puisque les fonctions de la peau sont si importantes, il faut donc lui donner les plus grands soins.

La peau joue également le rôle des poumons ; elle produit une sorte de respiration, comme ceux-ci, c'est-à-dire qu'elle absorbe l'oxygène de l'air et rejette de l'acide carbonique et de la vapeur d'eau.

La sueur est un excellent signe de santé. Ceux qui suent facilement doivent entretenir la sortie de la sueur, et ne pas s'exposer au refroidissement de peur de l'arrêter tout à coup, ce qui est toujours la cause d'une foule de maladies. Les personnes qui ne transpirent pas beaucoup, doivent essayer par la friction d'appeler la transpiration. Les frictions d'ailleurs sont toujours bonnes. En faisant sa toilette le matin,

on a le soin de frictionner tout le corps avec une brosse de flanelle, on enlève aussi la poussière qui bouche les pores de la peau ; en même temps on attire une grande quantité de sang à la surface du corps, et on prévient les congestions.

Les sueurs ont une odeur caractéristique ; c'est cette odeur qui fait suivre le gibier par le chien de chasse. Le chien, cet ami fidèle de l'homme, reconnaît les sueurs mortelles, et pleure en aboyant quand son maître est à l'agonie.

Les matières grasses, plus que toute autre chose, bouchent les pores de la peau quand elles sont sécrétées en trop grande abondance ; il faut donc les enlever souvent au moyen des bains et des frictions.

Les cors, qui ne sont pas autre chose qu'un épaississement de l'épiderme, sont dus le plus souvent à des chaussures trop étroites ; il faut donc s'abstenir de porter celles-ci, si on ne veut pas souffrir de cette infirmité si sensible.

Les cheveux protégent le cerveau contre les influences de l'atmosphère et les violences extérieures : ils exigent des soins très-assidus. Quand ils sont secs, il est bon de les graisser ; mais quand ils sont gras, les pommades sont nuisibles. Il faut alors enlever cette graisse par des lavages répétés, en ayant soin de mettre un peu de carbonate de soude dans l'eau.

Les pellicules qui se forment à la tête, occasionnent la chute des cheveux. Dans ce cas, il faut nettoyer la tête avec de l'eau contenant du sulfure de potasse, qu'on peut parfumer.

La coupe des cheveux doit être faite avec attention. Les cheveux ne seront jamais rasés trop près de la racine, car alors au lieu de leur donner de la

force, on leur en ôte, parce qu'il se forme une irritation qui en détermine la chute prématurée.

La barbe comme les cheveux mérite des précautions ; une fois rasé, on se lave la figure avec soin pour enlever les restes de savon dont l'excès de soude qu'il contient détermine des gerçures et des démangeaisons.

Les ongles des doigts se coupent en forme ronde et ceux des orteils en forme carrée ; si on oublie cette précaution pour les orteils, les ongles entrent dans les chairs et font une maladie douloureuse, appelée ongle incarné. Ils ont besoin de lavage chaque jour, et l'épiderme qui les entoure, comme les envies qui les recouvrent, ne doit jamais être touché.

2° *Des sécrétions des membranes muqueuses.* — Qu'appelez-vous membranes muqueuses ?

Les membranes muqueuses sont la peau interne de nos organes : où finit la peau commencent les muqueuses ; ainsi les lèvres qui sont recouvertes en dehors par la peau sont tapissées en dedans par la muqueuse.

Il y a donc beaucoup de sympathie entre la peau et les muqueuses ?

Oui. Tellement que si la peau cesse de fonctionner les muqueuses sont souvent malades.

RÉFLEXIONS.

Le refroidissement à la peau amène presque toujours une irritation d'une muqueuse quelconque, qui développe une maladie, qu'on appelle catarrhe. Dans le catarrhe la sécrétion des muqueuses est

augmentée considérablement ; de là ces rhumes qui font tant cracher, ces diarrhées abondantes. Le mieux à faire donc au commencement d'un catarrhe, est de réchauffer la peau par tous les moyens possibles, comme le mieux à faire pour ne pas en avoir est d'entretenir le bon fonctionnement de la peau.

3o *Des sécrétions des membranes séreuses.*—Qu'entendez-vous par membranes séreuses ?

Les membranes séreuses sont des membranes minces et transparentes, faites en forme de sac, qui enveloppent les viscères ou organes. Elles contiennent un liquide appelé sérosité.

Qu'appelez-vous membranes synoviales ?

Ce sont de petits sacs séreux placés autour des articulations, pour en faciliter le mouvement.

RÉFLEXIONS.

La peau joue à peu près le même rôle vis-à-vis les séreuses que vis-à-vis les muqueuses. Son rôle donc acquiert de l'importance à mesure que nous apprenons à nous connaître nous-mêmes. Ne lui épargnons donc pas nos soins, et à chaque fois que par l'arrêt de la transpiration elle cesse de fonctionner, hâtons-nous de rappeler cet organe essentiel à son état naturel par les moyens que nous connaissons déjà.

4o *Des sécrétions des glandes proprement dites.*—Avez-vous déjà quelques notions des sécrétions des glandes ?

Oui. Nous avons déjà étudié la sécrétion des glandes salivaires, qui fournissent la salive, du pancréas

et du foie, qui sécrètent le fluide pancréatique et la bile.

Où se forme l'urine ?

Dans les reins, qui sont deux glandes placées de chaque côté de la colonne vertébrale, en arrière et en bas près des hanches.

Dites-nous comment cette formation s'opère ?

Les reins sont comme un filtre où passent certaines parties du sang destinées à former l'urine ; ces éléments du sang consistent surtout en urée, en sels divers et en eau. Des reins les urines passent dans la vessie par de petits canaux appelés urethères ; et de la vessie elles sortent par un autre canal appelé urèthre.

RÉFLEXIONS.

Les urines se formant continuellement à notre insu, dès que le besoin se fait sentir d'uriner, il faut obéir immédiatement à ce besoin de la nature. La résistance alors amène diverses maladies sérieuses, des catarrhes de la vessie, la formation de calculs ou petites pierres, etc.

Nous connaissons déjà tous les actes préparatoires à la nutrition proprement dite : la digestion, l'absorption, la circulation, la respiration, les sécrétions. Il ne nous reste plus qu'à étudier l'assimilation et l'élimination,qui constituent la nutrition, et en même temps la chaleur animale qui en est l'effet naturel et indispensable à l'entretien de la vie.

CHAPITRE VI.

Hygiène de l'Assimilation.

Qu'est-ce que l'assimilation ?

L'assimilation est l'acte par lequel les aliments ayant subi les modifications que nous avons étudiées, se déposent dans nos tissus pour en faire partie.

Comment s'opère ce phénomène ?

Comme tous les autres, au moyen d'une force appelée force vitale qui existe nécessairement mais qu'on ne peut expliquer. Tout ce que nous sommes obligés d'admettre et de savoir c'est que chaque tissu reçoit du sang ce dont il a besoin, c'est-à-dire une nourriture différente : ainsi ce qui forme les muscles ou la chair, n'est pas ce qui forme les os.

Savez-vous sous quelle forme, néanmoins, les aliments pénètrent dans le sang ?

Oui. Nous l'avons appris en étudiant la digestion ; les aliments sont absorbés sous forme de sucre, de matières grasses ou d'albumine.

A quoi servent plus particulièrement les matières grasses et le sucre ?

Ils se transforment en acide carbonique et en eau et deviennent ainsi la cause de la chaleur animale. C'est pourquoi ces aliments sont appelés respiratoires. Quand cette transformation n'a pas lieu complétement, l'excès forme la graisse.

Et les matières albuminoïdes, quelle est leur usage particulier ?

C'est de réparer la perte incessante des tissus ; de là vient leur nom d'aliments plastiques ou répara-

teurs. Ce sont elles en effet qui forment directement les os, les muscles, les tendons, etc.

Sont-ce là les seuls aliments qui sont nécessaires à la vie.

Non. L'eau et divers sels minéraux sont aussi absorbés continuellement. Le sel de cuisine est si indispensable que sa suppression amène l'amaigrissement.

RÉFLEXIONS.

Les matières grasses et féculentes, ainsi que le sucre forment la graisse ; ceux qui sont disposés à l'embonpoint en feront donc un usage modéré. Pour eux les albuminoïdes, la fibrine surtout, où les chairs dégraissées constitueront la nourriture principale.

CHAPITRE VII.

Hygiène de l'Elimination.

Qu'est-ce que l'élimination ?

Par élimination, il faut entendre l'acte par lequel les aliments absorbés, comme nous venons de le voir, sont ensuite rejetés au dehors sous diverses formes et par diverses voies, parce qu'ils ne peuvent plus servir à la vie.

Sous quelles formes et par quelles voies les aliments sont-ils éliminés ?

Nous avons établi qu'il y avait deux sortes d'aliments : les uns respiratoires et les autres plastiques. Les premiers, qui comprennent les matières féculentes, le sucre et la graisse, sont transformés en acide

carbonique et en eau qui sont après un certain temps jetés au dehors, l'acide carbonique par les poumons, l'eau par les poumons aussi, par la peau et les reins.

Les seconds, composés des matières albuminoïdes (fibrine, caséïne), après avoir séjourné quelque temps dans nos tissus, sont transformés en urée et en acide urique, qui sortent par les urines et la sueur.

RÉFLEXIONS.

Le dernier terme des aliments respiratoires est l'eau et l'acide carbonique, comme l'urée et l'acide urique sont le dernier terme des transformations des aliments plastiques. Ces vérités sont bien établies : ce sont des faits ; seulement nous savons bien peu les modifications nombreuses que ces aliments subissent avant d'en venir à cette dernière forme.

Ces transformations ne se font pas sans développer de la chaleur ; la chaleur dont nous avons besoin vient donc de là, mais plus particulièrement des modifications subies par les aliments respiratoires.

Quand les principes nutritifs des aliments que nous mangeons ne sont pas en quantité considérable, et quand il n'y a pas proportion entre les aliments qui nous échauffent et ceux qui séparent nos tissus, ou qu'une maladie quelconque empêche l'absorption de se faire, il y a alors défaut d'alimentation et l'amaigrissement se fait promptement.

La nourriture abondante et réparatrice est indispensable quand il y a santé ; mais elle est nuisible en temps de maladie : il vaut mieux, dès qu'on s'aperçoit d'une indisposition grave, s'abstenir compléte-

ment de nourriture. Je laisse après moi deux grands médecins, disait Desmoulins, la diète et l'eau.

Il est facile de comprendre pourquoi l'abstinence est chose bonne, lorsqu'on est malade. Il n'y a généralement pas de maladie sans fièvre : or la fièvre diminue les sécrétions du canal digestif que nous savons être indispensables à la bonne digestion : donc la nourriture, que nous prendrions alors, ne pouvant être digérée facilement, ne pourrait qu'être nuisible et aggraverait la maladie.

L'élimination dans la maladie est aussi lente que l'assimilation. Il y a si peu de vie que ce phénomène ne se fait que lentement ; sans cela les malades ne pourraient pas résister aussi longtemps sans manger.

Que de maladies sont graves, que de convalescences redeviennent maladies, parce qu'on ne sait pas alors régler sa nourriture, ou plutôt parce qu'on ne s'abstient pas assez d'aliments qui nous tentent et nous tuent : les appétits alors sont si trompeurs et si traîtres qu'on ne saurait trop s'en défier !

DEUXIÈME PARTIE.

Hygiène des fonctions de Relation.

Qu'entendez-vous par fonctions de relation ?

Ce sont ces fonctions qui mettent l'homme en rapport avec la nature : fonctions des yeux, des oreilles, du mouvement, etc., qui le font voir, entendre et lui permettent de se transporter d'un lieu dans un autre.

Comment diviserons-nous l'étude de ces fonctions ?

Nous la diviserons comme suit : nous étudierons tour à tour les mouvements, la voix et les sens qui sont au nombre de cinq : le tact, l'ouïe, la vue, l'odorat et le goût.

CHAPITRE I.

Des Mouvements.

Quel est l'appareil du mouvement chez l'homme ?

Il se compose du squelette, des muscles et des nerfs. Le squelette est la charpente du corps : il est

formé par les os. Les muscles sont des bandelettes de chair fixées au squelette par les deux extrémités qui se terminent en une substance blanchâtre et résistable qu'on appelle tendons. Les nerfs sont de petits filaments qui partent du cerveau, qui est le centre du système nerveux, et animent tout notre corps dans lequel ils se distribuent à l'infini.

Quel est le mécanisme du mouvement ?

Dans le mouvement, il y a toujours trois actes : l'un se passe dans le système nerveux qui commande ; l'autre dans le muscle qui se contracte ; le troisième dans l'os qui se déplace.

Comment se fait la contraction des muscles ?

Ils se raccourcissent et attirent l'os qui présente le moins de résistance et l'entraînent vers celui qui, restant immobile, leur sert de point d'appui. En général les muscles agissent sur l'os qui est le plus éloigné de la partie centrale du corps. Ainsi ceux qui remuent les doigts occupent la paume de la main et l'avant-bras.

RÉFLEXIONS.

Les mouvements exercent une influence puissante sur tout notre corps, sur son fonctionnement et sa santé.

L'assimilation, ce travail réparateur de la vie, se fait beaucoup mieux quand le corps se livre à un exercice raisonnable. L'exercice augmente la force de la respiration, fait absorber plus d'oxygène et cela aide, comme on l'a déjà vu, à la combustion des aliments et à leur transformation. De là vient que les hommes qui se livrent à l'exercice ne connaissent jamais ces maladies de la vie sédentaire, telles

que la gravelle, la goutte, etc., qui sont des maladies où le travail assimilateur et éliminateur ne se fait pas naturellement. Celui donc qui souffre de cette maladie se souviendra que l'exercice en est la prévention.

Une preuve évidente que l'assimilation est augmentée par l'exercice, c'est l'accroissement en volume des muscles qui font beaucoup d'exercice : les bras des boulangers et des athlètes, les jambes des danseurs, nous montrent quel développement ils peuvent acquérir, tout cela parce que la nutrition des muscles se fait en proportion de l'exercice qu'on leur donne.

Les exercices sont nombreux, et il est bon de les employer tour à tour. Tel exercice, comme tel ouvrage, contribuera au développement de la partie du corps que fait travailler surtout cet exercice : il faut donc se livrer à tous, ou au plus grand nombre autant que cela se peut. Le jeune âge aime la course et le saut. C'est un excellent moyen d'augmenter l'élasticité des fibres musculaires et la souplesse des articulations. Pour bien courir, il faut porter la tête et les épaules en arrière et les tenir fixées, ne pas relever trop les jambes, et porter toute la plante du pied en plein sur le sol : car on ne peut courir longtemps sur la pointe des pieds.

Le saut a ses lois également. Il faut en retombant ployer sous le poids du tronc de manière à épargner des contre-coups aux organes ; puis, dans le même but, il faut toucher le sol par l'extrémité des pieds, afin aussi que la chute soit amortie par la décomposition de la secousse. C'est là le moyen de prévenir les entorses, les fractures, etc., qui sont causées si souvent par le saut.

Le saut et la course, je l'ai déjà dit, conviennent au jeune âge, et sont peu praticables à un âge avancé. La marche ordinaire est l'exercice du plus grand nombre. Il est bon de marcher régulièrement plusieurs heures par jour, pour une personne dont la vie est sédentaire. En effet à ceux qui vivent dans une espèce d'oisiveté musculaire je conseillerai non seulement l'activité des jambes mais aussi des bras. La gymnastique fournit une foule d'appareils qui procurent aux bras le mouvement que la marche donne aux jambes. En leur donnant une égale part, la circulation du sang se trouve augmentée en égale proportion aux deux extrémités du corps, et l'une ne souffre pas aux dépens de l'autre, ce qui arrive bien souvent quand on n'a pas cette bonne habitude. On ne peut expliquer autrement une foule de maladies des extrémités inférieures, qui sont causées parce que le sang y est continuellement en trop grande abondance.

Un des meilleurs exercices auxquels on puisse se livrer habituellement, à toutes les époques de la vie, quand l'habitude en a été contractée à son début, c'est bien la natation.

Le bain ne doit pas être, comme il est pour certains peuples, un luxe qui efféminе, mais bien un exercice avantageux pour le développement des forces physiques et le soulagement d'une foule d'indispositions. L'on commence à comprendre cela parmi nous, puisque l'on a déjà songé à établir des cercles de natation. Tant mieux, puissions-nous apprendre à traverser notre St. Laurent aussi facilement que les Romains le Tibre et les Spartiates l'Eurotas !

Il y a différents modes de natation ; les principaux sont les suivants, qu'il est bon de connaître :

" La natation, dite en brasse, est la plus ordinaire. Les membres supérieurs et inférieurs, les bras et les jambes, étant fléchis préalablement jusqu'à jonction des mains vers le menton et des talons vers les fesses, se déploient brusquement par un mouvement d'extension simultanée ; les mains qui étaient assemblées en pointe rompent le fil du liquide, les pieds le repoussent, et pendant que les talons sont de nouveau rapprochés des fesses, les extrémités supérieures s'écartent en arrière pour repousser l'eau.

" La natation sur le dos, dite en planche, nécessite une forte distension de la poitrine par de grandes inspirations, faites aussi rarement que possible : le corps immobile flotte au gré du courant.

" La natation appelée la coupe fatigue plus et exige une grande vigueur : le nageur domine l'eau de sa tête, agit par les membres pelviens, comme dans le premier mode, moins la régularité de leurs mouvements; mais de ses bras il décrit alternativement un demi-cercle hors de l'eau, projetant l'un en avant pour rompre le fil du liquide qu'il repousse en arrière avec l'autre.

" Il est beaucoup d'autres allures de natation qui ont pour effet d'exercer plus particulièrement un certain nombre de muscles, sans que les autres portions du système musculaire y restent étrangères. Toutes ces influences de mouvements divers, combinées aux influences qui dérivent de la température, etc., donnent les bons résultats avantageux attachés aux bains." (Michel Lévy.)

Voici les règles à suivre lorsque l'on prend un bain:

1° Il ne faut jamais se permettre de prendre un bain immédiatement après le repas ; il faut attendre

au moins trois heures. Que de noyades survenues pour s'être baigné quand la digestion était dans tout son travail : il survient alors des accidents brusques qui font noyer un bon nageur dans quelques pieds d'eau !

2° La température de l'eau doit être à peu près celle du corps, autant que possible ; néanmoins, par l'habitude on manque facilement à cette loi : les Russes passent facilement d'un bain chaud dans un bain froid. On ne doit jamais se mettre à l'eau après une longue marche, quand le corps est en sueur ; se reposer alors et se laisser refroidir est une grande précaution.

3° Au lieu de se mouiller graduellement tout le corps, on plonge brusquement à différentes reprises : c'est à peu près le seul moyen d'éviter le saisissement suffoquant qui se produit lorsqu'on entre peu à peu dans l'eau.

4° Le bain étant un exercice dans l'eau, il faut remuer en tout sens, comme un nageur, afin d'aider à sa bonne action.

5° Le bain ne doit pas être de même durée pour tous. La règle à suivre alors est celle-ci : il faut sortir du bain aussitôt qu'un frisson se fait sentir ; rarement il est bon de rester à l'eau après le premier frisson. Celui-ci tarde à venir selon les individus. Pour les uns quelques minutes suffisent, pour les autres un quart d'heure ; pour d'autres enfin 40 minutes.

6° Au sortir de l'eau je conseille de s'essuyer parfaitement, au moyen de frictions faites avec des toiles grossières. Si la chaleur tarde à venir (ce qu'on appelle la réaction) il est bon de se donner de l'exercice.

Les bains sont d'une si grande utilité qu'ils sont devenus une question d'administration publique pour grand nombre de villes. Faisons comme elles, et que les bons nageurs aient leur médaille de distinction et de récompense !

CHAPITRE II.

De la Voix.

Connaissez-vous l'appareil de la voix ?

L'appareil de la voix se compose de trois parties : 1° des poumons et de la trachée-artère, que nous avons étudiés dans l'hygiène de la respiration ; 2° du larynx, situé en haut de la trachée ; 3° du tuyau vocal, formé par le pharynx, la bouche et les fosses nasales, c'est-à-dire de tout ce qui surmonte le larynx.

A quoi servent ces diverses parties de l'appareil vocal ?

La trachée-artère et les poumons font l'office de soufflet et de porte-vent ; le larynx reçoit l'air des poumons, qui vient vibrer sur ses cordes vocales situées à sa partie supérieure, et le tuyau vocal sert à donner plus de force à ces vibrations et est l'organe de la prononciation.

Il est donc facile de comprendre la production de la voix ?

Oui. L'air, dans le deuxième temps de la respiration sort avec vigueur, frappe les cordes vocales, et les fait vibrer comme les cordes d'un violon.

De quoi dépend la force de la voix ?

Elle est proportionnée à la force avec laquelle l'air est chassé des poumons.

Et qui est-ce qui donne à la voix son timbre ?

Ce sont les différentes parties du larynx et du tuyau vocal.

Comment expliquez-vous la hauteur du son ?

La hauteur du son dépend du nombre des vibrations. Un petit nombre de vibrations fait le son grave, un grand nombre le rend aigu. Dans le son *do* de la 4me corde du violon, la corde exécute 512 vibrations par seconde ; dans le son *do* de l'octave supérieure elle exécute 1024 vibrations dans le même espace de temps.

Qu'est-ce que le bégayement ?

Il consiste dans une difficulté à articuler certaines consonnes.

Qu'est-ce que le grasseyement ?

Dans le grasseyement la langue étant retenue contre la paroi inférieure de la bouche, sa pointe ne peut frapper la partie antérieure du palais, chose qui est nécessaire pour la prononciation de la lettre R.

RÉFLEXIONS.

L'exercice de la parole fait partie de la gymnastique et en est un auxiliaire puissant. M. Segond dit qu'un chanteur respire plus d'air en 20 minutes qu'une personne qui ne parle pas n'en peut respirer en une heure. De là vient que les chanteurs et les parleurs, qui absorbent une plus grande quantité d'oxygène, doivent manger plus que ceux qui ne se livrent pas aux exercices de la voix. La digestion chez eux est plus prompte, par le mouvement con-

tinu imprimé aux intestins par les inspirations profondes.

Depuis que les maladies des poumons sont mieux connues, pour certaines variétés de ces maladies, on conseille l'exercice de la voix et des occupations qui augmentent l'activité du travail respiratoire. Que de phthisiques reculent à présent l'époque d'une mort qui semblait imminente par les exercices de la voix ! Que d'avocats leur doivent ce bienfait ! Le malade à qui le médecin conseillera de parler et de chanter beaucoup devra regarder cet avis comme un remède salutaire, et s'en servir.

Les parleurs et les chanteurs, en partie du moins, considérés désormais comme des malades sous traitement, devront être vus d'un meilleur œil.

Il faut user de la voix, mais comme de toute chose, il ne faut pas en abuser. Voici les conseils que je donne, avec un auteur connu, à ceux qui ont de la voix et veulent la conserver :

1° Ménagez votre voix ; ne l'épuisez point par des efforts superflus. Voyez combien d'artistes l'altèrent en forçant leurs moyens naturels ! Ils agissent comme ces crieurs des rues, qui rendent bientôt leur voix rauque et presque éteinte. Leur larynx devient le siége d'une irritation chronique.

2° Prenez les plus grandes précautions contre les refroidissements subits. Le chant détermine un afflux de sang sur les bronches, le larynx et le pharynx. Si l'on expose les parties ainsi congestionnées à une basse température, elles s'enflamment très-facilement. Pendant les saisons rigoureuses, nous dit M. Segond, il suffit de chanter un instant et de s'exposer immédiatement à l'air froid pour être atteint d'un enroue-

ment. C'est pour la même raison que des extinctions de voix sont presque toujours la suite des longues conversations faites le soir par un temps froid et humide.

3° Si vous êtes obligé, par votre profession, d'exercer souvent votre voix, suivez un régime fortifiant : viandes saignantes, œufs, graisse, sucre ; mais soyez sobre. Les liqueurs alcooliques ont une pernicieuse influence sur le timbre de la voix. Les boissons douces, sucrées et tièdes, conviennent parfaitement : elles sont bienfaisantes au larynx ; mais les noix, les amendes, certains aliments salés, les condiments épicés, modifient désagréablement la voix.

4° Ne chantez jamais que lorsque votre digestion est terminée. Les grands efforts que nécessitent le chant pourraient interrompre le travail de l'estomac et troubler la circulation.

5° Lorsque vous parlez en public, ménagez vos mouvements. Les gestes et les diverses positions du corps sont une influence incontestable sur l'émission de la voix. Les mouvements méthodiques des membres supérieurs augmentent l'intensité du son, surtout pour les notes très-basses ou très-aiguës et pour les sons de poitrine. Les ténors ont presque tous, moins par habitude que par besoin, un geste qui leur est propre. (Dr. Fleury.)

6° Pendant le chant et la déclamation, le cou doit être affranchi de tout lien, la poitrine de toute compression. Que les parties qui concourent à la production de la voix ne soient pas gênées dans leurs mouvements. Une erreur de toilette, dit Michel Lévy, a été souvent la cause d'une apoplexie foudroyante.

7° Rappelez-vous que les vives émotions suffisent

pour rendre la voix enrouée et même pour produire l'aphonie. Les prédicateurs savent qu'il faut chasser toute inquiétude avant de monter en chaire. Que celui qui doit se livrer à un long exercice de la voix s'y prépare par le repos le plus complet. La marche, la course, la lecture à haute voix, les conversations bruyantes lui sont également nuisibles. Le sommeil calme d'une durée de sept à huit heures est indispensable à l'orateur qui veut conserver ses forces.

CHAPITRE III.

Hygiène des Sens.

Combien comptez-vous de sens ?

Il y en a cinq : le tact, l'ouïe, la vue, l'odorat et le goût.

Quelle est la partie fondamentale des sens ?

C'est une membrane représentée de la manière suivante, dans chaque sens : la peau pour le tact, le labyrinthe membraneux pour l'ouïe, la rétine pour la vue, la pituitaire pour l'odorat et la muqueuse linguale pour le goût

S'il y a similitude dans la formation, y a-t-il aussi similitude dans l'action de tous ces sens ?

Oui. Tous les sens dérivent d'un même type dont le sens du tact nous offre l'expression la plus simple. Ainsi, entendre c'est toucher avec le labyrinthe membraneux les vibrations des corps qui forment le son ; voir c'est toucher avec la rétine les images des objets extérieurs ; odorer (sentir) c'est toucher avec la pituitaire les molécules odorantes ; goûter c'est

toucher les molécules sapides avec la muqueuse linguale.

Les sens fonctionnent-ils seuls par eux-mêmes ?

Non. Les impressions qu'ils reçoivent, ils les transportent au cerveau qui en est le juge, parce que là se trouve l'intelligence, l'âme qui raisonne tout ce qui se passe en nous.

Dans quel ordre allons-nous étudier les sens ?

Dans l'ordre suivant : le tact étant le type des sens, nous l'étudierons d'abord, puis l'odorat et le goût étant deux variétés plus rapprochées du tact viendront ensuite ; enfin nous connaîtrons la vue et l'ouïe qui sont des sens fonctionnant au moyen d'un système plus compliqué.

CHAPITRE IV.

Du Tact.

Qu'est-ce que le tact ?

Le tact est le sens à l'aide duquel nous pouvons apprécier les qualités les plus générales des corps qui nous entourent.

Quel est l'organe du tact ?

La peau.

La peau est-elle partout également l'organe du tact ?

La peau de la main est un organe du tact, plus actif que la peau du reste du corps. Elle constitue l'organe du toucher.

La peau est donc bien sensible ?

Oui. Son derme reçoit les extrémités d'une foule de

nerfs qui viennent s'y épanouir et lui donnent la sensibilité qu'elle a. Ce sont ces nerfs qui nous avertissent du contact des corps avec la peau.

La peau n'a-t-elle pas d'autres fonctions ?

Oui. Elle est aussi un organe d'absorption et de sécrétion, comme nous l'avons vu plus haut.

RÉFLEXIONS.

Nous avons déjà fait comprendre les soins qu'il faut donner à la peau. Nous ajouterons les suivants :

La première indication est de favoriser la circulation capillaire du sang dans la peau, de ne pas s'exposer aux causes qui peuvent amener l'anémie (manque de sang) de cette enveloppe, comme cela arrive en portant constamment des gants, ou y déterminer un arrêt du sang, comme par la pression des vêtements au cou, aux poignets, etc. La peau étant un organe sécrétoire, il faut entretenir cette sécrétion dans son état normal, par les frictions que nous avons conseillées déjà. Cette sécrétion régulière lui conserve sa souplesse et son élasticité.

CHAPITRE V.

De l'Odorat.

Qu'est-ce que l'odorat ?

L'odorat est cet organe au moyen duquel nous percevons les odeurs.

Quel est l'organe de l'odorat ?

Le nez est l'organe de l'odorat.

Expliquez-nous comment se fait cette fonction ?

Nous avons déjà dit que la membrane pituitaire tapissait les fosses nasales. Or cette membrane recevant un grand nombre de nerfs, et étant couverte d'un léger liquide appelé mucus, les molécules odorantes de l'air s'y déposent quand nous respirons ; cela constitue l'odorat.

Comment se produisent les odeurs ?

Quand un corps est sous l'influence de la chaleur, de l'humidité ou du frottement, il dégage des odeurs.

Pouvons-nous bien constater ce phénomène ?

Non. Les odeurs sont ce qu'il y a de plus petit dans la matière et nous ne pouvons les saisir ni les explorer.

Les odeurs peuvent-elles être perçues à une grande distance ?

Oui. On dit que l'île de Ceylan se fait reconnaître à plus de dix lieues en mer par les émanations aromatiques de ses côtes.

RÉFLEXIONS.

Les lois de l'hygiène de l'odorat se réduisent à peu de chose : éviter autant que possible les maladies du nez qui amènent l'insensibilité de la pituitaire. L'usage des excitants, comme le tabac, le camphre, les parfums trop énergiques produit le même effet que les maladies. Le nez jouit d'une sensibilité tellement forte que dans les cas de syncope (arrêt du cœur) et d'asphyxie, une odeur un tant soit peu pénétrante rétablit la circulation et la respiration qui étaient arrêtées.

CHAPITRE VI.

De la Vue.

Qu'est-ce que la vue ?

La vue est ce sens qui nous fait connaître la forme, la couleur, le volume et l'état de repos ou de mouvement des objets qui nous entourent.

Quel est l'organe de la vue ?

L'œil, qui est uni au cerveau par un nerf, appelé nerf optique, et qui reçoit la lumière.

D'où nous vient la lumière ?

Elle nous vient surtout du soleil et des planètes.

Combien distingue-t-on de sortes de lumières ?

Trois sortes : la lumière directe, lorsqu'elle vient du corps lumineux à l'œil directement ; la lumière réfléchie, lorsqu'elle est renvoyée à l'œil par un corps opaque ; la lumière réfractée, quand elle change de direction en traversant des milieux de densité inégale.

Peut-on décomposer la lumière ?

Oui. Au moyen d'un prisme de verre sur lequel on laisse tomber la lumière solaire. On constate alors que la lumière se compose de sept rayons : le violet, l'indigo, le bleu, le vert, le jaune, l'orange, le rouge.

Comment les corps de la nature prennent-ils leur couleur ?

Selon qu'ils réfléchissent les rayons colorés ou qu'ils les absorbent. Ainsi un corps est vert parce qu'il réfléchit les rayons verts ; il est blanc parce qu'il réfléchit tous les rayons ; il est noir parce qu'il les absorbe tous.

La lumière nous procure-t-elle d'autres avantages que celui de la vue ?

Oui. La lumière est indispensable à la santé et à la vie. Les végétaux périssent à l'obscurité, et l'homme s'étiole, c'est-à-dire qu'il affaiblit son sang, perd ses couleurs et finit par détruire complétement sa santé.

HYGIÈNE.

Une lumière vive est fatale à la vue, surtout au sortir de l'obscurité. L'histoire nous rapporte que Denys le tyran faisait exposer à la vive lumière du soleil les prisonniers qu'il arrachait à leurs sombres cachots ; ils devenaient aveugles en peu de temps. Une foule de maladies d'yeux surviennent chez les ouvriers qui travaillent à la clarté d'une lumière trop intense, ou près d'un feu trop ardent. Les chefs d'ateliers devraient fournir à leurs employés des verres protecteurs.

Le travail à une lumière douteuse produit également ses mauvais effets sur la vue : il se fait alors une congestion des yeux par les efforts que l'on fait pour voir.

Chacun doit étudier la force de ses yeux, afin de leur donner le repos dont ils ont besoin.

Les défauts de la vue sont la myopie, la presbytie et le strabisme.

Il y a myopie quand les rayons lumineux convergent trop avant d'entrer dans l'œil, et presbytie quand il y a excès contraire, c'est-à-dire qu'ils divergent. On remédie à ces défauts par des verres spéciaux qui ramènent les rayons à leur direction naturelle. Ces défauts sont causés par des conformations particulières de l'œil. Le myope ne peut pas lire à un demi-pied.

Le presbyte a la vue confuse pour les objets rapprochés et très-nette pour les objets éloignés.

Le strabisme dépend d'une inégalité de force dans les muscles de l'œil, ou d'une différence de sensibilité entre les deux yeux. C'est ce qui fait qu'ils ne peuvent conserver leur direction droite, et qu'ils ont une direction vicieuse.

Les hommes d'étude sont exposés à la myopie. A une séance de la société russe d'hygiène, tenue au commencement de 1879, il fut proposé d'imprimer dorénavant en lettres blanches sur fond noir, pour arrêter les progrès de la myopie chez les hommes d'étude. Le système a été essayé : des expériences ont été poursuivies simultanément sur cinquante personnes et les résultats obtenus ont été assez concluants pour que les médecins doivent pousser à cette réforme proposée, qui constituerait une révolution dans l'art de l'imprimerie.

Il est un défaut grave des yeux, et qui est d'une conséquence sérieuse pour la marine, c'est le daltonisme ; 4 p. 0/0 souffrent de cette infirmité dangereuse, qui consiste dans la difficulté de distinguer les couleurs.

Pour connaître si quelqu'un souffre du daltonisme on le soumettra à l'examen suivant : on donne un certain nombre de morceaux de drap ou de laine à assortir, et on dit de les assembler : le rouge et le vert sont les couleurs employées le plus souvent. Le daltoniste tombe dans le piége en associant le rouge avec le verre et vice-versâ. Les officiers devront soumettre les aspirants à la marine à cet examen aussi simple et aussi sûr.

CHAPITRE VII.

De l'Ouïe.

Qu'est-ce que l'ouïe ?

L'ouïe est un sens destiné à nous faire connaître les sons.

Quel est l'organe de l'ouïe ?

C'est l'oreille.

Combien distingue-t-on de parties dans l'oreille ?

Trois parties : l'oreille externe, qui est une espèce de pavillon qui recueille et concentre les ondes sonores, l'oreille moyenne qui renforce les sons,et l'oreille interne où s'accomplit l'acte sensitif, où le son est reçu par le nerf auditif et transmis au cerveau.

Est-ce qu'il n'y a pas communication entre l'oreille et la bouche ?

Oui. Il y a un canal, appelé trompe d'Eustache, qui sert à renouveler l'air dans l'oreille et faciliter la force du son : c'est pour cela qu'instinctivement on se tient la bouche ouverte lorsqu'on écoute.

Que remarque-t-on dans l'oreille moyenne ?

Une membrane appelée tympan, qui en ferme l'entrée et qui sert à recevoir les ondes sonores.

HYGIÈNE.

Un bruit trop fort et un silence trop longtemps continués sont nuisibles à l'ouïe. Il est toujours bon, quand on est exposé à des bruits trop intenses, de se mettre dans l'oreille une boulette de coton légèrement grasse. Les nageurs devront suivre le même conseil.

Voici une série d'accidents qui surviennent à notre insu et que l'on pourra éviter en les connaissant :

L'habitude de comprimer les oreilles des enfants amène l'aplatissement de cet organe et contribue à rétrécir le conduit et à augmenter sa courbe. Il arrive alors que le cérumen (la cire) de l'oreille s'accumule plus facilement et devient une cause de surdité.

Dans un âge plus avancé la même difformité du conduit auditif externe est le résultat de l'usure ou de la chute des dents incisives ; le menton alors se porte en avant et en haut, fait basculer l'oreille et donne à son ouverture (méat) une forme vicieuse qui produit les mêmes effets que nous venons de signaler. On remédie à cette lésion en faisant remplacer les dents absentes, ce qui maintient le menton abaissé et ramène le pavillon à sa position normale (Memère). L'accumulation du cérumen, nous le répétons, est très-souvent une cause de surdité. Il forme un bouchon qui se durcit et s'épaissit de manière que bien souvent il faut recourir au médecin pour l'extraire. On ne saurait être trop particulier sur la propreté des oreilles. Des corps étrangers pénètrent facilement dans les oreilles, soit vivants soit inanimés : dans tous les cas il ne faut jamais les toucher, et ne faire aucune tentative de les extraire ; on ne réussit le plus souvent qu'à les enfoncer, comme la même chose arrive pour les corps étrangers introduits dans le nez ; il n'y a qu'une chose à faire alors : se hâter d'aller au médecin.

LIVRE DEUXIÈME.

HYGIÈNE MORALE OU HYGIÈNE DE L'AME.

CHAPITRE I.

Notions Générales.

L'âme est lė souffle de Dieu.

Quand l'homme formé d'un peu de limon reposait encore, comme une statue inerte devant son artiste, la majesté souveraine de Dieu se courba sur ce qui n'était encore que poussière : "il lui inspira sur la face un souffle de vie, et l'homme fut âme vivante." Voilà l'âme, voilà l'homme !

L'homme est toute âme !

L'âme n'est pas seulement une partie de son être comme le veulent certains savants, ce n'est pas une faculté soumise au cerveau, son organe, comme le

veulent d'autres savants; non, l'âme n'a pas d'organe, si elle avait un organe elle serait son esclave—et l'âme est notre maîtresse! C'est elle qui commande à tous les actes de notre vie, c'est-à-dire qu'elle est nous-mêmes, et nous faisons ce que nous voulons bien faire.

Mais je ne veux pas ici faire un traité de philosophie sur cette grande question. Il est vrai que nous ne sommes plus au temps où une dame demandant ce que c'est que la métaphysique, il lui était répondu: "Lorsqu'un homme qui ne s'entend pas dit à un autre homme une chose qu'il ne comprend pas cela s'appelle de la métaphysique." Dieu merci, nous nous comprenons un peu mieux aujourd'hui que du temps de ce philosophe du commencement du dix-huitième siècle. Non; ce que je veux faire comprendre c'est l'influence des différentes facultés de notre intelligence sur ce que nous sommes, l'influence de l'âme sur le corps. Je veux essayer de prouver que notre santé vient beaucoup de notre volonté, que celle-ci est bien son meilleur gardien et son meilleur préservatif; que notre imagination nous enivre de bonheur, comme elle nous abreuve de fiel selon la direction que nous lui donnons; que l'avenir est sombre que parceque nous le voulons bien; enfin qu'il n'y a rien de plus puissant que l'homme, parceque selon l'expression divine l'homme est toute âme, que son âme lui vient de Dieu!

Si le cerveau n'est pas l'organe de l'âme, il en est au moins l'instrument. Il semble que l'âme se sert de notre cerveau pour nous communiquer l'intelligence que nous possédons, que c'est par son intermédiaire que les facultés intellectuelles plus parti-

culièrement se développent, puisque l'intelligence appartient à l'homme dans toute sa plénitude, et que l'homme seul a un cerveau développé, complet.

Le cerveau est placé dans le crâne à sa partie antérieure ; sa partie postérieure est occupée par le cervelet, organe du mouvement qui, avec son prolongement inférieur appelé protubérance cérébrale, donne lieu à l'organe des nerfs. Ceux-ci prennent origine par deux racines, l'une antérieure chargée de transmettre le mouvement, et l'autre postérieure affectée à la sensibilité. Ainsi il y a dans un même nerf deux courants : l'un qui envoie les impressions éprouvées par les organes jusqu'au cerveau, où elles se transforment en sensations, l'autre émanant du centre nerveux et qui transmet aux organes de la locomotion l'ordre et la faculté de se contracter pour exécuter les différents mouvements commandés par la volonté : les premiers s'appellent nerfs sensitifs et les autres nerfs moteurs.

A part ces deux ordres de nerfs, il y en a un troisième qui présente à son origine des renflements nommés ganglions et communiquant avec les centres nerveux : c'est le système nerveux ganglionnaire ou de nutrition ; les autres, comme on peut le comprendre, sont des nerfs de la vie de relation, c'est-à-dire soumis à la volonté.

Ces notions étant connues, on comprendra mieux les phénomènes intellectuels que je veux étudier, pour démontrer toute l'influence qu'ils ont sur notre vie (1).

(1) Je donne crédit d'avance aux auteurs suivants, qui ont été les sources principales où j'ai puisé les études qui sont contenues dans cette partie : Ranbossom, *Les Lois de la Vie ;* Hufeland, *l'Art de prolonger sa Vie ;* Goëthe, Bonnet, Belouino, *Les Passions ;* Cabani, Bourgeois et Feuchtersleben qui, surtout, a été mon auxiliaire et mon maître.

Les plaisirs et les douleurs sont les roses et les ronces du chemin de la vie. Il semble que cette variété gaie et triste tour à tour soit une loi inflexible à laquelle toute créature raisonnable doit être soumise. Oui, joie et tristesse, c'est là une oscillation constante dans les jours comptés de l'homme ! Sourire doux, ou bien ironie amère, vous passez également sur nos lèvres ! Suave mélancolie, nos yeux se nourrissent de toi, tandis qu'ils sont bien souvent empoisonnés par vous, ô larmes de fiel ! La pendule et son tic-tac régulier marquent le temps, les rires et les pleurs, la crainte et l'espérance, tous les contrastes physiques et moraux sont les jalons indispensables du sentier du voyageur de ce monde ; c'est là une des premières lois de la nature, loi sacrée, comme une parole de Dieu !

Or si l'homme a contre lui des habitudes imposées par une autorité la même pour tous, il a pour lui une raison puissante, une force d'âme, de volonté qui, s'agrandissant par la révolte, peut s'opposer énergiquement à tout ce qui lui est contraire, tellement que ce qui semble être fait pour l'abaisser, doit contribuer à la grandir et à l'élever. Je m'explique.

Une foule de malheurs, je suppose, m'ont assiégé dans les premières années de ma vie : de rudes coups m'ont souvent brisé le cœur. Dois-je rester triste de ces premiers chocs quelque violents qu'ils aient été ? Non. L'arbre, en jeune poussée, battu par la tempête, ne doit pas craindre de relever sa tête et de s'élancer de nouveau avec orgueil vers le ciel ! Tel le cœur de l'homme. Ainsi je prends une ferme résolution de noyer dans l'oubli tout le noir de mes jeunes ans ; et les quelques éclairs de bonheur qui ont lui par

moment, je les médite, je les embellis de toute la richesse d'une imagination en verve, et de triste que je devais être je suis gai, et pour toujours !

Aux hommes d'affaires, je dirai que toute l'impression que je conserve d'une *mauvaise affaire*, c'est une impression de plaisir d'en être sorti.

Ce qui se passe autour de nous bien souvent nous aide à comprendre des vérités qui semblent difficiles à admettre de prime abord. Comprenez ceci. Je rencontre un misérable qu'un choc moral trop fort a rendu fou ; il n'a pas d'autre pensée que celle de sa folie ; c'est-à-dire de ce qui en a été la cause ; et dans sa fixité d'idée, il s'amuse à pratiquer sur lui les supplices les plus atroces, dont il ne ressent nullement la douleur.

Combien d'autres je vois dont l'âme est également plongée dans les ténèbres de la démence et qui résistent aux maux qui assiégent les autres hommes ! Or quand une idée constante et non raisonnée produit de semblables effets, est-ce qu'une ferme volonté, basée sur une saine raison, ne peut amener les mêmes résultats chez moi ? Oui, et en désirant uniquement la gaieté et le bonheur, je puis me rendre insensible aux mauvais coups des revers.

La volonté, répétons-nous, cette faculté qui résume tout ce que l'âme a de fort et de grand, la volonté est la pierre angulaire de l'édifice du bonheur.

“ Pour être délivré de tout mal, il suffit de vouloir,” dit Don Carlos. Nous entendons la volonté qui prend ses racines dans une raison à l'abri de toute passion mauvaise.

Elle doit aussi contrôler l'imagination, cette folle du logis, quand elle est laissée à elle-même. Et il

faut apprendre que dès l'âge le plus tendre, cette dernière commençant à germer doit être strictement cultivée, de manière à ce qu'elle suive une direction heureuse. Voulez-vous voir avec moi le premier germe, suivez-moi. J'entre dans celle de vos chambres où est toute votre affection ; j'approche du berceau que l'amour maternel embellit et parfume. Elle dort, votre petite Maria...ou plutôt non ; le sommeil est trop souvent le synonyme des cauchemars, de l'épouvante, pour y supposer l'enfant...C'est donc un doux et paisible repos qui l'enivre... C'est une heure de l'heureuse éternité qui la retient captive, n'est-ce pas? Penchez-vous et regardez : sa douce figure est illuminée de joie ; ses lèvres entr'ouvertes s'épanouissent dans le plus doux sourire qui puisse se rencontrer sur les lèvres des anges, comme si son âme était bercée dans un songe d'une céleste béatitude ! Qu'est-ce donc ? Elle rêve donc, votre petite Maria ? Oui, elle rêve comme rêvent tous les enfants, et *peut-être mieux....* ; car ce qui fait le rêve c'est l'imagination et cette faculté est le premier joyau que Dieu met au diadème de l'intelligence enfantine ! Et le sommeil et la veille des hommes seraient toujours comme un rêve d'enfant si une volonté et une raison bien saines laissaient l'imagination telle que Dieu l'a faite !

L'imagination soumise à la volonté, voilà toute la science du bonheur. C'est une science toute évangélique ; mais l'évangile est toute science aussi. C'était là l'état primitif de l'homme avant sa chute dans les délices de l'Eden ! Dieu lui avait donné l'empire sur tout ; et si l'homme a été soumis après son péché à traîner après lui une chaîne doulou-

reuse, Dieu ne lui a pas ôté ce pouvoir presque divin.

C'est parcequ'ils avaient compris cela que de la Rome des Césars à la Rome de Victor-Emmanuel, que de Saint Pierre à Léon XIII il y a eu tant de saints dans les hommes et tant de grands hommes dans les saints ! C'est parcequ'elles le comprennent tous les jours que les maisons religieuses de nos villes sont inondées par la marée montante de la foi qui les remplit, comme autrefois elle remplissait des mêmes âmes fortes les déserts de la Thébaïde ! Et qu'on n'aille pas supposer qu'en rappelant ces faits, je veuille faire croire, ou seulement croire moi-même, que la magnanimité surhumaine des martyrs primitifs comme des martyrs aussi héroïques de nos prêtres et de nos sœurs, n'est que le résultat d'une volonté énergique et que la grâce et la force d'en haut n'y sont pour rien ! Non ; seulement je veux établir que la volonté y est pour beaucoup, et que si Dieu vient à nous à la fin, c'est parce que nous allons à lui d'abord.— " C'est en soi que l'homme puise ou consolation ou découragement ; c'est en soi qu'il porte et le paradis et l'enfer." Mais les théories, quelles qu'admissibles qu'elles puissent paraître, doivent être appuyées sur de nombreux faits. C'est pourquoi au lieu de développer plus longuement les idées précédentes j'en établis la vérité au moyen de preuves sensibles. Je commence par l'imagination. C'est commencer par le premier âge de la vie ; les autres facultés viendront avec d'autres âges.

CHAPITRE II.

Imagination.

Disons de suite que l'imagination est bien cette faculté merveilleuse qu'a notre esprit de recevoir l'impression des objets extérieurs ; c'est en elle que viennent retentir toutes nos agitations tumultueuses, et que nos plus doux sentiments pénètrent également avec une rapidité électrique : elle est l'écho de tout ce qui se passe dans notre être ; laissée à elle-même, elle est en lutte continuelle avec la raison. Nous verrons plus loin que c'est la culture constante de celle-ci qui fait de l'imagination une source de bonheur pour l'homme.

Kant a constaté que la force motrice de l'imagination est bien plus intime et plus puissante que toute force matérielle. " Un homme, dit-il souvent, qui a goûté avec une jouissance profonde le plaisir d'une société agréable, mangera avec beaucoup plus d'appétit que s'il s'était promené à cheval pendant deux heures. Une lecture amusante est plus utile à la santé que l'exercice du corps. " Est-ce que notre estomac ne digère pas merveilleusement quand des amis intimes viennent à notre table, jeter dans notre cœur les plus doux sentiments et bercer notre imagination de ces rêves qu'on ne peut décrire ! D'un autre côté, triste revers de la médaille, que d'hommes se voient pris après un repas d'indispositions graves à la simple nouvelle d'une spéculation malheureuse ! Une seule pensée a enrayé la marche d'une digestion qui se faisait bien.

Toutes les maladies mentales, d'où viennent-elles? Il faut en chercher la cause dans l'imagination seule. Je l'ai dit, c'est la folle du logis. L'imagination développe et guérit tour à tour bien des maladies, des maladies qui font le désespoir des médecins. Or si elle est aussi puissante sur la maladie, serait-elle sans effet sur la santé ? Et ne pouvons-nous pas nous permettre de supposer qu'elle peut nous la conserver ?

Le célèbre Docteur Bœrhave voyait les maladies qu'il décrivait se produire chez un de ses élèves, tellement que celui-ci fut obligé de renoncer à l'étude de la médecine. Un domestique anglais devint enragé à la seule nouvelle de la mort d'un de ses amis, victime de la rage.

La Société des Sciences de Montpellier rapporte que deux frères ayant été mordus par un chien enragé, l'un d'eux partit pour la Hollande, d'où il ne revint qu'au bout de dix ans. Ayant alors appris que son frère était mort de la rage, il fut tellement frappé de la crainte de l'être lui-même qu'il en mourut.

Un jardinier rêva qu'un grand chien noir l'avait mordu ; il ne pouvait montrer aucune trace de morsure, et sa femme qui s'était levée au premier cri, lui assura que toutes les portes étaient bien fermées, et qu'aucun chien n'avait pu entrer. Ce fut en vain ; l'idée du gros chien noir restait toujours présente à son imagination. Croyant le voir sans cesse, il finit par en perdre le sommeil et l'appétit, puis devint de plus en plus triste, rêveur et languissant. Sa femme qui, raisonnable jusque-là, avait fait tous ses efforts pour le calmer et le guérir de son illusion, finit par croire que n'ayant pas réussi, il devait y avoir

quelque chose de réel dans l'état de son mari et qu'ayant été couchée à côté de lui, il était possible qu'elle eût été aussi mordue. Cette disposition d'esprit développa chez elle les mêmes symptômes que chez son mari, c'est-à-dire abattement, lassitude, frayeur et insomnie. Le médecin voyant échouer toutes les ressources de son art contre cette maladie de l'imagination, finit par leur conseiller, avec le ton d'une véritable confiance, de partir à la première lune pour un pèlerinage voisin, leur affirmant qu'ils seraient infailliblement guéris à la condition toutefois que le voyage se ferait à pied, et seulement au clair de la lune. Dès ce moment les malades furent plus tranquilles et revinrent complétement guéris. Ce n'était pourtant qu'un rêve et un rêve ridicule qui avait fait tous ces ravages sur la santé de deux personnes robustes.

Une dame ayant refusé l'aumône à un pauvre mendiant, celui-ci s'en vengea, en lui annonçant qu'elle mourrait dans six mois. Quand elle eut atteint ce terme, la peur agit d'une manière si vive sur son esprit qu'elle mourut en effet. C'est là l'histoire de tous les jours ; on craint les *sorts jetés* par un mendiant, et cela dispose beaucoup à la charité.

Tissot raconte qu'un paysan ayant rêvé qu'un serpent s'était entortillé autour de son bras, en fut si effrayé qu'il se réveilla en sursaut, et que son bras resta depuis sujet à un mouvement convulsif qui se reproduisait plusieurs fois par jour, et durait plus d'une heure sans que nul effet pût l'arrêter.

Le célèbre musicien Tortini se couche ayant la tête échauffée d'idées musicales. Dans son sommeil agité le diable lui apparaît jouant une sonate sur

son violon en lui disant : " Tortini, jouerais-tu bien comme moi ? " Le musicien, enchanté de cette délicieuse harmonie, se réveille, court à son piano et compose sa plus belle sonate, *La Sonate du Diable.*

Un pauvre soldat, qui ne pouvait oublier le sol natal, meurt le jour même où on lui refuse son congé.

Le Dr. Marmisse rapporte le fait suivant : Une dame eut besoin d'être saignée. Sa femme de chambre, qui lui était très-attachée, ressentit au moment de l'opération une émotion très-vive, et tandis que le médecin enfonçait sa lancette dans le bras de la malade elle, la servante, éprouva au pli du coude le sentiment d'une piqûre et vit peu de temps après apparaître une petite plaie dans cet endroit.

Voici un autre fait où l'imagination se concentrant a eu des effets bien plus terribles : En 1750, à Copenhague, des médecins, voulant éprouver les effets de l'imagination sur le corps, obtinrent qu'un criminel condamné à la roue périrait par le moyen plus doux d'une hémorrhagie. Après l'avoir conduit, les yeux bandés, dans la pièce où il devait mourir, on piqua le patient aux bras et aux jambes, et l'on simula un bruit d'écoulement de liquide. Bientôt le condamné fut pris de syncopes, de sueurs froides, de convulsions, et il mourut au bout de deux heures et demie. Ses piqûres avaient à peine saigné.

Et que fait l'imitation ? Les bâillements et le rire sont en quelque sorte épidémiques quelquefois. Mais il y a aussi des maladies que l'on contracte par esprit d'imitation. Voici un exemple curieux dont le Dr. Bouchut a été témoin :

Au mois de juin 1848, un atelier national de femmes avait été installé dans le manége Hope, placé

dans de bonnes dispositions de salubrité. Le travail n'avait rien d'excessif. Cependant une des ouvrières perdit subitement connaissance : elle pâlit et eut des convulsions avec serrement de mâchoires. A l'autre bout du manége une seconde ouvrière éprouva des accidents semblables, puis une troisième, et en deux heures il y eut 30 de ces femmes, jeunes ou âgées, qu'on fut obligé d'emporter. Le lendemain, les malades de la veille revinrent ; au bout de quelques heures l'une d'elles fut reprise de syncope convulsive et bientôt 45 montrèrent des accidents analogues. Le troisième jour, 115 avaient été affectées. Quelques-unes ne ressentaient déjà plus rien ; 15 étaient encore à peu près sans connaissance ; quelques-unes, les yeux fermés, avec rigidité des membres, le pouls très-ralenti, insensible à la piqûre d'une épingle. D'autres avaient des soubresauts et des secousses musculaires dans les membres. Toutes avaient le visage naturel : aucune n'eut de pleurs, ni de suffocation véritable. Celles qui avaient repris leurs sens racontaient qu'elles avaient été prises d'étouffement, avec fourmillements des membres, de vertiges avec besoin d'air, crainte d'une mort prochaine et qu'alors elles étaient tombées en convulsions. Un grand nombre éprouvaient pour la première fois toute espèce d'accidents nerveux. M. Bouchut ne trouvant rien dans le manége qui put expliquer ces accidents, ni mauvaise odeur, ni excès de chaleur (le sol étant fréquemment arrosé), ni insuffisance d'air (il y avait 12 mètres cubes d'air par personne), ni accumulation d'acide carbonique, posa les conclusions suivantes : les accidents observés sont des syncopes convulsives, probablement de

nature hystérique ; elles sont le résultat d'une contagion nerveuse ; il faut renvoyer les ouvrières malades pour empêcher la propagation du mal. Ces conclusions furent adoptées, et la peur du renvoi de l'atelier fit cesser immédiatement ces accidents.

Le suicide ne devient-il pas à la mode dans certains pays et à certaines époques de l'année, et ne se pratique-t-il pas dans les mêmes circonstances ? Sous l'empire un soldat se tue dans une guérite ; plusieurs soldats successivement choisissent cette guérite pour se tuer. Napoléon fait brûler la guérite et tout est dit. L'imitation du suicide est un fait de tous les jours.

Arrêtons-nous là. Je crois que nous avons assez de faits sous les yeux (et à part ceux-là, qui n'en a pas ?) pour prouver une chose : c'est que l'imagination attire sur nos têtes une foule de maux, qu'elle entraîne à elle seule un grand nombre à l'abîme. Or si l'imagination est aussi puissante pour le mal, ne peut-elle pas l'être aussi pour le bien ? *Si pour me croire malade, je le deviens réellement, ne puis-je aussi conserver ma santé par une ferme persuasion que je me porte bien.* (Feuchtersleben.) Evidemment, qui peut plus peut moins, et il me paraît bien plus facile par ce seul moyen de prévenir la maladie que de la développer. Quels immenses avantages je puis donc retirer de cette puissance ! En voyant plus loin des faits qui prouvent que l'on se guérit souvent de maladies graves par la seule force de l'imagination et de la volonté, on sera encore plus convaincu que l'on peut conserver sa santé au moyen de ces deux puissances qui seraient d'un si grand secours, si on leur donnait une attention suffisante.

A propos des mauvais effets d'une imagination qui n'est pas mise en bride par une saine raison et une volonté puissante, il convient bien de parler ici d'une maladie fréquente parmi nous, qui est bien la plus folle et la plus triste des maladies humaines et qu'on nomme hypocondrie ; l'imagination en est la cause, aussi l'appelle-t-on *mal imaginaire*. L'hypocondrie transforme des natures vigoureuses en natures languissantes, et la bravoure devient lâcheté. La peur en effet est au fond de toutes les actions de l'hypocondriaque, et pour avoir peur de mourir trop tôt, il refuse de vivre, et meurt en se brûlant à petit feu : tant il est vrai que rien ne fait mourir plus tôt que la peur continuelle de mourir et le trop grand désir de vouloir vivre.

L'hypocondriaque se rencontre dans toutes les classes de la société et, chose étrange, surtout chez l'homme qui a consacré sa vie aux travaux de l'intelligence : ainsi la maladie la moins raisonnable est celle des hommes de raison.

Platon, dans sa sage république, ne pouvait tolérer les hypocondriaques et les chassait sans merci. Voici comment parle le fameux philosophe de cette maladie qui devrait disparaître pour l'honneur de l'humanité : " N'est-il pas honteux de recourir à l'art de guérir pour des maux que l'on s'est attirés non par des blessures ou des maladies inévitables, mais par l'oisiveté et par la débauche, et pour lesquels les Asclépiades sont forcés d'inventer des noms ? Qu'un charpentier tombe malade, il consulte le médecin, qui le purge, le saigne ou le cautérise. Si on voulait le soumettre à un régime délicat et minutieux, il répondrait qu'il n'a pas le temps de se

soigner et de négliger son travail ; il dirait adieu au médecin et retournerait à sa besogne avec la chance de guérir, de vivre et de travailler. Ses forces sont-elles trop épuisées pour qu'il relève ? Il prend congé de la vie, et la mort le débarrasse de ses souffrances. Ainsi fait le charpentier. Vous qui vivez dans une condition supérieure, aurez-vous moins d'énergie, ayant plus d'intelligence ? Par Jupiter ! rien n'est plus contraire à la dignité de la vie que cette continuelle attention donnée au corps ! Elle empêche de s'occuper sérieusement des affaires de la maison ; elle ôte au soldat son énergie ; elle entrave le citoyen dans l'accomplissement de ses devoirs publics ; elle ôte à l'homme toute aptitude pour les arts et pour les sciences ; elle empêche de comprendre et de méditer, occupée qu'elle est à rêver toujours des souffrances imaginaires. C'est un obstacle au courage et à la vertu. " (Platon.)

Ces malades lâches ou ces lâches malades ont été le mépris et la risée de tous les temps, et les médecins aujourd'hui, comme du temps d'Esculape, leur refusent toute médication. Et néanmoins ils sont nombreux et bien malheureux ! Aussi leur sort pour être un peu volontaire n'en excite pas moins ma pitié. Voici donc ce que je conseillerai pour prévenir cette maladie ; car, une fois déclarée, elle est maîtresse de sa victime et rien ne peut la lui arracher.

" La peur est ce moyen infaillible qui tue plus sûrement et plus vite que l'épée de l'ange exterminateur. " (Attar.) Epictète avait raison de dire qu'il ne faut avoir peur ni de la douleur, ni des maladies, ni de la mort, mais qu'il faut avoir peur

de la peur. Comment l'homme qui craint toujours ne peut-il pas ruiner une constitution bonne d'ailleurs et la ruiner promptement ! Voyez-le : les yeux sont hagards, le visage est pâle, les lèvres pincées ; pas de sang jamais aux joues, pas de vivacité jamais dans le regard ; la poitrine se dilate à peine sous l'action d'une respiration courte ; sa marche est tantôt lente, tantôt prompte comme les mouvements de son cœur et la circulation de son sang ; son estomac, toujours sous l'effet d'une oppression, d'un serrement, est comme le cerveau qui semble enchaîné à l'étroit dans sa boîte osseuse ; la digestion, comme la pensée, va mal ; les hypocondres gonflés disent à leur malheureuse victime qu'il n'y a plus de guérison !... Que la peur soit donc chassée pour faire place à la confiance ! L'infortuné qui se laisse envahir par ces habitudes que nous trouvons chez les hypocondriaques, se renferme en lui-même, et son horizon ne va pas plus loin qu'au dedans de sa triste individualité : tout au dehors l'effraye. Les annales de la médecine mentale ont conservé le souvenir d'un monomaniaque qui se croyait en cristal, et qui prenait des précautions infinies pour qu'il ne se brisât point. " L'hypocondriaque croit la santé renfermée dans un vase aussi fragile, nous dit Fonssagrives, et il la perd par des ménagements abusifs, à l'aide desquels il veut la défendre contre des périls imaginaires. " Et le moyen de chasser la peur me direz-vous, est-il facile à trouver ? Oui ; demandez-le à la raison, elle vous le donnera. " Quand des idées noires viennent obséder mon esprit, je me demande, dit le philosophe allemand Kant, si elles ont une cause réelle. Si je ne découvre pas de cause, ou si

j'en trouve une dont rien ne puisse détourner l'effet, je passe à l'ordre du jour. En d'autres termes, laissant de côté ce qui n'est pas en ma puissance, comme si je n'avais pas à m'en occuper, je porte mon attention vers d'autres objets. " Avec une philosophie semblable Kant, jeune encore, condamné à mourir par tous ses médecins, put vivre près de quatre-vingts ans. C'est un bel exemple à imiter.

Le malade livré à l'humeur noire s'étudie continuellement avec un verre grossissant ; le mal prend des proportions gigantesques ; une indisposition est une maladie grave. S'il veut sa guérison qu'il change ses habitudes ; qu'il se serve de son verre pour voir le beau côté des choses, et je suis sûr qu'elle ne tardera pas à venir. C'est le *sursum corda* que je conseille comme remède souverain. Il faut donc regarder autour de soi, avoir présente continuellement devant soi cette grande pensée qui doit être la devise à tous : faire le bien, faire de grandes choses pour l'humanité plus encore que pour soi-même. Saint-Simon, le grand réformateur, se faisait éveiller de bonne heure tous les matins par son serviteur, qui avait ordre de lui répéter toujours cette même phrase, pour l'arracher à la mollesse du lit : Seigneur, réveillez-vous, vous avez de grandes choses à faire aujourd'hui.

Ruccellaï était d'une délicatesse qui en toute chose allait à l'excès. Il ne buvait que de l'eau, mais de l'eau qu'il fallait aller chercher bien loin et pour ainsi dire goutte à goutte. Un rien le blessait ; le soleil, le serein, le moindre chaud ou la moindre intempérie d'air altérait sa constitution. La seule appréhension de tomber malade l'obligeait à garder

la chambre et à se mettre au lit. Ce pauvre abbé gémissait sous le poids de ces bagatelles, n'ôsant rien entreprendre où il y eut tant soit peu de fatigue et de peine. A la fin, piqué d'ambition ou plutôt du désir de se venger de ces ennemis, il entreprit de servir la reine Marie de Médicis dans des intrigues fort mêlées, et qui demandaient beaucoup d'activité : la vue du travail qui lui semblait un monstre pensa lui faire quitter prise ; mais se surmontant, il devint si robuste et si actif que ses amis, qui le voyaient travailler tout le jour, ne point se reposer la nuit, courir la poste sur de mauvais chevaux, boire et manger chaud ou froid, comme il pouvait, lui demandaient des nouvelles de l'abbé Ruccellaï, ne sachant pas ce qu'il était devenu, ni quel autre homme avait pris sa place, ou dans quel autre corps son âme avait passée. (Rahier.)

J'ai dit que l'hypocondrie était la maladie de ceux qui ne se livrant qu'aux travaux de l'intelligence étaient censé en avoir plus que les autres. C'est une maladie de la civilisation, et c'est peut-être plus particulièrement la maladie du dix-neuvième siècle. Avec elle marche bien la main dans la main la mélancolie, cette hypocondrie de notre jeunesse et du poëte, qui est toujours une jeunesse vivante. Les Werther, les Child Harold, les René sont un peu à la mode parmi nous : c'est une maladie qui nous envahit comme la marée montante envahit le voyageur qui s'est trop avancé sur les bords de la mer : la poésie et la jeunesse ne sont-elles pas un Océan sur les rives duquel nous nous perdons bien souvent !

La mélancolie est-elle une maladie qui est la

compagne inséparable de la poésie ? Ou parce que Camoëns, le Tasse, Byron ont eu l'humeur sombre, faut-il que le poëte de tous les temps soit atteint de cette maladie ? Ou bien encore nous, simples mortels, sommes-nous dans un fossé sans horizon, et les poëtes sont-ils sur un sommet d'où l'horizon s'étendant, laisse apercevoir des scènes rêveuses qu'on ne peut oublier quand on les a vues une fois ? Il y a bien un peu de tout cela dans la vie du poëte puisqu'il est le même dans tous les temps ; je ne puis cependant m'empêcher de supposer qu'à un mal semblable, il peut y avoir un remède, sinon je serai obligé de conclure avec Hippel : savoir lire ôte un degré de courage, savoir chanter en ôte deux... Oui, l'horizon du poëte, cette âme d'élite pleine du feu sacré, est un autre horizon que le nôtre, plus vaste, plus embelli : j'y crois ; mais il n'y a pas que du sombre à contempler : les esprits supérieurs sont bien enclins à la tristesse, j'en conviens ; mais cette maladie, pour être héréditaire, ne doit pas moins avoir sa panacée salutaire. Que le poëte donc se guérisse ! Son influence sur le public, qui devient lecteur, est tellement grande, que celui-ci commence déjà à être un peu malade de sa maladie et le sera beaucoup avant longtemps. Que les générations nouvelles chassent les vieilles générations et ne conservent que la part de leurs dépouilles qui n'est pas empoisonnée. En effet, est-ce que le Nouveau-Monde a besoin d'aller chercher dans l'ancien ses faiblesses et ses infirmités ? Si Byron et Goëthe, traversant la Manche et le Rhin, ont créé dans la mère-patrie une postérité, dont tout le plaisir est de célébrer ses tristesses, et dont la mission est de souffler dans les

âmes le mépris et le dégoût de la vie, qu'on lui laisse ces héros pitoyables, et que, de grâce, on n'en fasse pas les patrons ridicules de notre jeunesse ! Notre jeune et vivante terre d'Amérique est une mauvaise scène pour ces blasés d'outre-mer ; elle a besoin d'autres acteurs : à nous de les créer.

L'histoire des poëtes est là pour nous faire sentir vivement tout leur malheur et fuir leur exemple : poëtes, étudiez-vous donc, et vous deviendrez heureux en vous réformant, et ceux qui aiment à s'asseoir à votre table n'empoisonneront pas leur vie !

Je prends comme exemples à montrer à notre génération, qui aime tant les exemples, trois de ces organisations que l'on envie et qui sont si à plaindre ; je prends au hasard, elles sont presque toutes frappées du même malheureux sort : Chatterton, Gilbert et André Chénier.

Sous un gouvernement représentatif, en 1770, en Angleterre, Chatterton est méprisé. Sous la monarchie de Louis XV, Gilbert est redouté. Sous Robespierre, en 94, Chénier, pour être aristocrate, devient odieux au pouvoir régicide. Et tous trois meurent : le poison, une clef et la guillotine sont les trois genres de mort d'une même maladie. Au banquet de la vie, infortunés convives, ils sont apparus un jour et ils sont morts !... L'humeur noire les a précipités dans la tombe ! Puisque la mélancolie est une maladie de la littérature, de la poésie, le médecin a donc le droit de conseiller aux poëtes les moyens de guérison ; les poëtes étant des malades, il leur doit ses soins : je leur donne les miens. C'est ici que l'hygiène morale nous jette dans l'admiration, quand on contemple le ministère sacré qu'elle exerce.

Or ce que l'hygiène morale dit à toutes ces existences qu'une fatalité irrésistible semble entraîner à une mort prompte, après les avoir torturées à loisir, la voici : c'est une pensée dont la méditation doit être un remède salutaire, toujours, une guérison, bien souvent : " Ce sont les détails mesquins de la vie qui font votre malheur. De misérables soucis usent l'âme et le corps. Attachons-nous donc à cultiver la partie divine de notre nature, ce penchant à l'admiration ! Comment, en effet, tomber dans l'hypocondrie lorsque, entouré d'images charmantes, on marche avec une volonté calme et sûre, l'œil fixé sur le vaste théâtre du monde, où se concentrent dans une belle harmonie toutes les forces de la nature, l'activité et la jouissance !" (Feuchtersleben.)

Qu'on me permette de le dire en finissant, il y a de l'égoïsme dans cette maladie. Que le poëte cesse de fouiller les profondeurs de son âme, de disséquer toutes les fibres de son cœur, de se faire en un mot le centre du monde; qu'au contraire, il opère ce grand travail autour de lui plutôt qu'en soi-même, et sa destinée sera changée. Que par la douce influence de son génie il élève nos esprits et les anime, et au lieu de jeter nos générations dans une *phthisie imaginaire* qu'il assure ainsi leur santé et la sienne.

CHAPITRE III.

Volonté.

L'imagination est le premier attribut intellectuel de l'homme : celui-ci commence à peine à vivre qu'il rêve ; et le rêve c'est l'imagination en travail. La

volonté et la raison viennent plus tard : le jeune homme désire et l'homme pense, tel est l'ordre du développement de ces facultés. Etudions la volonté d'abord.

S'habituer à vouloir le bien est tout aussi facile que croupir dans la trop fréquente habitude de vouloir le mal. Je demande la méditation de cette pensée : c'est la science de la santé et du bonheur. " Sache vouloir, fais ce que tu dois : voilà en deux mots l'hygiène de l'âme. " (Feuchtersleben.)

Quel est celui qui n'a pas été témoin des choses les plus étonnantes produites par la volonté ? Leibnitz raconte que, afin de pouvoir résister aux tourments un Italien, mis à la torture, se propose d'avoir continuellement en vue le gibet. On l'entendit répéter à différentes reprise *io ti vedo* (je te vois), ce qu'il explique ensuite quand il fut échappé. Est-ce qu'en 1837 on n'a pas vu un de nos Canadiens donner un exemple de volonté aussi héroïque? Qui n'a pas entendu raconter la folie de Poutré ? Pour échapper à la potence dressée sous les murs de sa prison, il simule le fou furieux, au point de tromper son plus intime ami, qu'il avait mis dans la confidence de son hardi projet. Il nous avoue lui-même que quand sa volonté faiblissait il pensait à la corde, et à lui comme à l'Italien de Leibnitz, cela donnait du courage et de la volonté. Un stoïcien voulant démontrer au grand Pompée que la douleur n'est pas un mal, joiguit l'exemple à la leçon et triompha sur lui-même d'une violente attaque de goutte. Miracles de courage et de volonté parmi tant d'autres que je pourrais citer à nos molles générations dont toute la force consiste à faiblir toujours ! Oui, tous ces

exemples doivent frapper les esprits et les convaincre qu'une volonté énergique peut tout, et leur faire répéter à tous, avec une école antique : " L'esprit veut, le corps obéit."

" Quand je parle de volonté, nous dit un philosophe, je n'entends pas par ce mot la faculté de désirer, mais cette énergie vitale qui résulte de l'action de toutes les forces de l'âme, qui se sent et ne se définit pas, et qu'on pourrait nommer proprement la faculté pratique de l'homme." La volonté comprise de cette manière, c'est-à-dire telle qu'elle doit l'être, c'est la foi des Saintes Ecritures qui peut transporter les montagnes, qui surmonte les plus grandes difficultés ; pour une volonté semblable, il n'y a point d'obstacle : le chemin est libre partout. Voyez l'Indien, qui pense un bon matin avoir assez vécu et qui se couche pour mourir sans regret.

Certains auteurs nous rapportent que Diogène se donne volontairement la mort en retenant son haleine. Saint Augustin raconte dans la *Cité de Dieu* que Restitus, prêtre de la paroisse de Calame, pouvait à son gré se mettre dans un état tout à fait semblable à celui d'un homme mort ; on avait beau alors le piquer et même le brûler, il avait perdu tout sentiment ; et on ne lui trouvait nulle apparence de respiration ; il ne s'apercevait même pas qu'il eut été brûlé que par les cicatrices qui lui en restaient ; il avait enfin un tel empire sur son corps, qu'en peu de temps, lorsqu'on l'en priait, il s'interdisait l'usage de ses sens.

Fontana possédait, parait-il, le singulier privilége de pouvoir diminuer à volonté, arrêter même pendant un certain temps les battements de son cœur.

Un coquin célèbre, devenu plus tard un policier émérite, Vidocq, raconte avoir vu un prisonnier qui simulait à merveille les apparences de la mort pour obtenir quelque relâchement aux rigueurs de sa captivité, et qui simulait si bien, que lorsqu'il mourut réellement, on crut encore à une nouvelle tentative de fraude, et on le laissa enchaîné deux jours après sa mort. (Rahier.)

Le docteur Cheyne raconte que le colonel Thornsend pouvait arrêter à sa volonté le mouvement de son cœur et se donnait toutes les apparences de la mort. Il se couchait sur le dos et ne bougeait plus. Un jour il en fit l'essai devant le Dr. Cheyne et deux de ses amis, et tomba comme un mort. Le Docteur lui prit la main et sentit le pouls baisser peu à peu ; il lui mit une glace devant la bouche : aucun souffle ne ternit le verre. Comme il demeurait assez longtemps dans cet état, les spectateurs s'effrayèrent, ils craignirent que Thornsend ne fut réellement mort. Le médecin effrayé crut que la plaisanterie s'était changée en une triste réalité, et se préparait à sortir de la chambre. Mais au bout d'une demi-heure, le prétendu mort, qui apparemment avait entendu leur conversation, rendit à son cœur son mouvement, le pouls et les battements du cœur devinrent sensibles, le colonel reprit la parole et reparut bientôt dans son état ordinaire. Mais on doit ajouter qu'un jour il prolongea trop l'expérience et fut victime de son imprudence. (Feuchtersleben.)

Nous avons vu les résultats merveilleux de la volonté dans toute sa force ; voyons à présent quelles sont les conséquences d'une volonté faible, qui au lieu de commander est devenue esclave.

L'homme sans volonté, c'est l'homme indécis. Quelle maladie de l'âme que l'indécision ! Il est bien à plaindre celui qui est victime de cette faiblesse fatale qui le met à la merci des événements les plus futiles, et le fait victime volontaire de son mauvais et malheureux sort.

Le Docteur Hertz rappelle un exemple frappant des maux qu'entraîne l'indécision, et la puissance victorieuse qu'exerce une volonté forte. Un malade se trouvait dans la dernière période de la fièvre hectique. Le médecin avait cru devoir toujours lui donner de l'espérance ; lui-même avait la conscience de son état désespéré ; la lutte de ces deux sentiments entretenait et redoublait la fièvre. Alors le médecin se décida à une démarche fort hasardée. Il annonça au malheureux qu'il était perdu. Cette révélation amena naturellement une agitation excessive, suivie d'un morne abattement. Le soir le pouls était régulier, la nuit fut plus calme que les précédentes. La fièvre diminua de jour en jour et au bout de trois semaines la guérison fut achevée.

Un chirurgien célèbre avait pratiqué l'opération de la taille sur un personnage haut placé. La réaction inflammatoire qui survint exigea des saignées très-copieuses. Cependant, quelques jours après, il survint une hémorrhagie par la plaie. Impossible de saigner de nouveau. C'en était donc fait, car les moyens hémostatiques étaient insuffisants. Le chirurgien se ravise, et en réponse au moribond qui lui demande s'il n'avait plus rien à tenter pour le sauver, il lui dit nettement : non monsieur, il faut mourir ! Ces paroles frappent si profondément le malade, qu'il tombe en syncope, l'hémorrhagie s'arrête, et la guérison arrive rapidement. (Rahier.)

On rapporte qu'un paralytique se faisait porter tous les dimanches à l'église. Un jour au milieu de la cérémonie religieuse on s'écrie tout à coup : voilà un lion ! un lion ! un lion ! La panique est générale, on le comprend : c'est un vrai sauve qui peut, aussi leste que possible. Notre paralytique effrayé, descend de sa chaise, court à l'autel et réussit à grimper dans une niche qu'il y avait au-dessus, à l'abri mieux que qui que ce soit de l'animal féroce ; la peur lui avait donné de la volonté, sans cet événement l'indécision l'eut laissé paralytique toute sa vie. Une résolution prompte et énergique est merveilleuse dans ses effets.

Dans les circonstances difficiles, il en coûte beaucoup de se décider à prendre un parti quelquefois. Voici la méthode que conseille Franklin quand la résolution ne doit pas être décidée trop promptement : " Lorsqu'il s'offre à nous des circonstances où nous avons à prendre, sur des affaires importantes, une détermination qui nous embarrasse, la difficulté vient principalement de ce que dans notre examen toutes les raisons pour et contre ne sont pas présentes en même temps à notre esprit, et de ce que nous avons en vue tantôt l'une, tantôt l'autre, la dernière nous arrivant lorsque la première est disparue. De là les différentes dispositions ou résolutions qui l'emportent alternativement en nous et l'incertitude qui nous tourmente. Pour la fixer, ma méthode est de partager une feuille de papier en deux colonnes, écrivant en tête de l'une *pour* et en tête de l'autre *contre*. Donnant ensuite à cet objet trois ou quatre jours d'examen, je place sous chacun de ces titres de courtes indications des différents motifs qui se pré-

sentent par moments à moi, pour ou contre la mesure à prendre. Quand j'ai ainsi rassemblé en un tableau tous ces motifs contradictoires, je tâche d'en peser la valeur respective, et si j'en trouve (un de chaque côté) qui me semblent égaux, je les efface tous les deux. Si je trouve une raison pour, égale à deux raisons contre, j'efface les trois. Si je juge deux raisons contre, égales à trois raisons pour, j'efface les cinq—et par ce procédé je trouve enfin de quel côté le tableau l'emporte ; et si en donnant encore une couple de jours à la réflexion, il ne se présente d'aucun côté aucun aperçu de quelque importance, je fixe une détermination. Ces raisons ne peuvent sans doute être évaluées avec la précision des quantités algébriques ; cependant quand chacune d'elles est examinée séparément et comparativement, et que tout est là devant mes yeux, il me semble que je puis mieux juger et que je me trouve moins exposé à faire une démarche inconsidérée. J'ai souvent recueilli un grand avantage de cette espèce d'équation qu'on pourrait appeler une algèbre morale." (Rahier.)

L'histoire mythologique nous dit que les chevaliers allant à la conquête de la Toison d'Or ne devaient pas regarder en arrière ; tel doit être l'homme avec sa volonté et travaillant à parvenir à un noble but.

Les maladies de l'âme sont nombreuses comme on a pu le voir ; l'imagination et la volonté se donnent la main pour les former, la société qui travaille incessamment au fonctionnement de son existence, ne pense pas au rôle que pourrait jouer l'âme pour ce perfectionnement qui est son rêve. La matière

absorbe toute l'activité gigantesque de son génie, et l'âme qui régit la matière à son gré est laissée de côté comme une puissance dont on n'a pas besoin... On dira qu'on ne peut empêcher la destinée de s'accomplir ; l'on ne comprendra pas que chacun fabrique comme il le veut son sort, et que celui-ci est sous la grande dépendance de sa volonté ! Arcane que tout cela.

Et comment tel camarade que la nature semblait n'avoir favorisé d'aucune des qualités qui doivent assurer le succès, parvient-il tout à coup au sommet des honneurs et laisse-t-il bien loin derrière lui ceux dont il n'avait toujours eu que l'indifférence, sinon la pitié ! Ah ! je le comprends. Il y a dans cette organisation une force cachée, mais toujours en ébullition, une faculté merveilleuse, comme ces baguettes magiques que l'on met dans la main des fées ; cette force, cette faculté puissante, c'est l'énergie ou tout simplement la volonté. Sa destinée à lui, jeune homme isolé de tous, devait bien être une continuelle obscurité, à en croire les camarades railleurs—et devait être bien loin d'exciter l'ambition—Non, l'on se trompait, l'on comptait sans la volonté qui fait tout et qui transforme le talent le plus humble en génie à qui rien ne résiste ; car le génie n'est peut-être pas autre chose que cette force qu'ont certains esprits de concentrer toute leur intelligence sur un seul point sans que rien puisse l'en détourner ! Gloire à celui-là qui a su montrer à l'humanité ce dont elle est capable, c'est-à-dire la ressemblance frappante qu'elle a avec celui qui est son auteur et son Dieu ! En effet, la volonté alors n'est-elle pas le sceptre divin de la toute puissance,

sinon dans toute sa plénitude, au moins à un degré si élevé qu'il n'y a qu'un Dieu qui puisse en montrer une supérieure ! Travail gigantesque que celui de la volonté persévérante, et qu'au lieu de contempler avec admiration l'on regarde avec indifférence ! Les Titans essayèrent d'escalader le ciel, au moyen des efforts les plus inouïs ; il ne leur servit à rien d'entasser les montagnes les unes sur les autres : ils furent ensevelis sous leur masse énorme. Un crétin fera avec une volonté énergique ce que les Titans réunis avaient tenté en vain de faire : le ciel viendra jusqu'à lui.

L'imagination et la volonté, pour suivre une direction qui devra assurer notre santé et notre bonheur, ont besoin de s'alimenter de ce qui en est la cause certaine ; elles doivent s'abreuver constamment à leur source de vie. Or la source de la santé et du bonheur est l'étude du vrai, du bon et du beau : ce qui veut dire que l'imagination et la volonté doivent être filles de la raison qui veut tout cela et qu'elles doivent lui être soumises. Hâtons-nous donc ; avançons avec confiance dans notre travail ; plus que cela, chrysalides inertes, brisons notre enveloppe et élançons-nous hardiment dans les champs azurés du vrai, du bon et du beau.

RAISON.

Comprenons-nous bien. Nous avons vu les influences nombreuses de l'imagination et de la volonté. Je me suis peut-être répété : c'était nécessaire pour en faire ressortir davantage la toute-puissance. Je n'ai pas craint d'accumuler les faits, ce sont des preuves

irrécusables ; je n'ai pas voulu les commenter longuement : leurs conclusions sont claires, elles sautent aux yeux.

La puissance de ces facultés de notre intelligence étant établie, à nous de les diriger à notre avantage. Il y a toujours eu deux classes d'hommes dans la société ; les uns—et c'est le petit nombre—ont compris cette vérité et le bonheur a été leur partage ; les autres, et c'est le grand nombre, l'ont méconnue et ont été malheureux, et se sont tués. " L'homme ne meurt pas, il se tue. " Les uns et les autres étaient puissants ; seulement ceux-ci pour le mal, ceux-là pour le bien ; car je l'ai dit, ce n'est pas plus difficile de s'adonner à l'un que de pratiquer l'autre. Le mal et le malheur sont le partage du plus grand nombre, parce que le plus grand nombre est laissé dans l'ignorance de ce que sont le bien et le bonheur. Mais ce sont là des choses d'intérêt secondaire, et l'autorité comme les individus n'y prête aucune attention : la santé est pourtant la plus grande fortune des peuples. On ne le croit pas, on croit que c'est aller chercher la fortune trop loin que de la demander à la santé. Bref, je ne vois qu'un moyen de réformer la société de cette grave erreur ; c'est la diffusion des lumières, l'instruction à tous ; je descends donc du Capitole de la science sévère et spécialiste, dans le Forum de la science populaire ; car la grande science de la santé et du bonheur doit être la science de tous, et nous allons l'apprendre dans l'étude du vrai, du bon et du beau, trois choses qui nous fournit la raison et qui, mises au service de l'imagination et de la volonté, font les hommes grands, heureux et immortels.

1° *Le Vrai.*—La vie est un mensonge : le mari ment à sa femme, l'enfant à son père, l'ami à son ami et la société à son Dieu : c'est pourquoi la vie est un malheur ! Celui qui ne ment pas place toute son affection dans le culte de la famille, de l'amitié et de la divinité, et là il trouve aussi tout son bonheur. La vérité seule peut sauver les individus, peut sauver le monde ! Soyons vrais dans notre intelligence comme nous devons être bons dans notre cœur. Les travaux de l'intelligence nous font aimer la vérité ; c'est là une de ses retraites sacrées, un de ses sanctuaires divins, où elle se recueille et se grandit ! " Il faut apprendre à élargir le cercle de ses sentiments et de ses idées. Il faut comprendre que la vie n'est pas un don gratuit de la nature ; que c'est avant tout une tâche, une mission à remplir et que si elle confère des droits elle impose des devoirs. Eclairer son esprit, voilà pour l'homme le meilleur moyen de préserver et de rétablir sa santé. "

Le travail est une de ces lois de l'humanité qui doivent être gravées profondément dans ses entrailles, qui comporte en elle-même sa récompense ou sa peine selon qu'elle est observée ou méprisée. " Perdre le temps, c'est perdre plus que du sang ; c'est mutiler son être ; c'est commettre un vrai suicide. Dieu a attaché le plaisir à l'emploi du temps, la peine à sa perte. Si l'ennui nous gagne, courons au travail, le remède est infaillible. (Th. Young, *Les Nuits*, t. 1, 3e nuit, pp. 63 et 76.)

Ailleurs nous dirons que la gymnastique est indispensable à l'homme qui se livre aux travaux de l'esprit ; ici disons que ces derniers sont nécessaires à l'homme qui demande chaque jour à ses mains le

pain de son existence. L'ouvrier qui comprend que son corps ne doit pas être sacrifié à son intelligence, qu'au contraire le travail de celle-ci complète celui de l'autre et l'ennoblit, celui-là comprend la mission de l'homme et la remplit fidèlement. L'antiquité donnait des récompenses à l'athlète infatigable ; les jeux olympiques étaient plus pratiqués alors que les séances académiques ; le muscle chez elle primait le cerveau. La scène est changée ; la civilisation a dit son mot : sous l'action de l'hygiène, elle a déclaré que le travail du cerveau était le complément indispensable de celui du corps, que le corps sans le cerveau était un instrument grossier qui, comme la roue, ne faisait que suivre la marche de la veille, pour qui le lendemain n'offrait rien de souriant, rien qui puisse exciter son ambition ! L'hygiène doit être à la veille de réaliser ce grand rêve qu'elle avait fait pour le bien de tous : travaux intellectuels chez l'ouvrier, succédant à ses travaux manuels ; heures sereines après des heures d'agitation ; nourriture de l'âme après celle du corps.

La culture intellectuelle, occupant une place raisonnable dans la journée du manœuvre, prend quelquefois une trop grande part dans celle de l'homme qui lui a consacré sa vie ; nous ferons connaître plus loin l'hygiène que doit suivre ce dernier.

Brigham nous a prouvé que notre époque, amie du progrès, comprend et apprécie la valeur de l'intelligence par rapport au bien-être physique. Il nous a démontré que la mortalité a diminué dans tous les pays proportionnellement aux progrès des lumières, et que l'ennoblissement des plaisirs est une cause principale de longévité. Tous ceux qui se sont occupé

de statistiques sur la vie ont tiré la même conclusion que Brigham.

Abraham, Josué, Elie, Elisée, qui consacrèrent leur existence au travail de la pensée et à la méditation, furent tous des hommes dont le terme de la vie passe cent ans. A ce sujet je puis bien dire de suite que de toutes les professions intellectuelles, celle du théologien est la plus favorisée de la longévité ; la morale vient seconder ici les bons effets de l'esprit. Platon enseignait et apprenait encore à l'âge de quatre-vingts ans ; Sophocle était vieux quand il composa *Œdipe à Colonne ;* Socrate brillait comme orateur à quatre-vingt-quatorze ans ; Goëthe, parvenu bien au delà des dernières limites de la vie, cherchait à pénétrer encore les secrets de la nature et du cœur humain. Parmi les savants, les astronomes, les mathématiciens, les naturalistes, quelle longue liste de vieillards, à la figure sereine comme leur âme, dont l'influence salutaire n'a jamais cessé de se faire sentir ! Copernic, 70 ans ; Galilée, 78 ans ; Newton, 85 ; Halley, 80 ; Laplace, 79 ; Buffon, 81. L'étude de la nature a été une juste immunité pour leur vie. "La nature, en effet qui, pour se révéler, exige qu'on l'interroge avec un cœur d'enfant, rajeunit en retour ceux qui se consacrent à elle avec la candeur de la jeunesse ; la terre, quand nous nous appuyons avec amour sur son sein maternel, nous fortifie et nous anime jusqu'à nous rendre invincibles." (Feuchstersleben.)

Chercher la vérité dans l'intelligence ! Quelles découvertes consolantes ne faisons-nous pas à chaque pas dans ce travail qui, comme l'Eden primitif, nous révèle à chaque instant des merveilles nouvelles !

J'en appelle à tous ceux qui ont pu comparer le sentiment d'un bien-être purement matériel avec les joies de l'intelligence mises en possession de la vérité ! " C'est là la puissance bienfaisante que possède la véritable philosophie, d'assigner à l'homme un point de vue d'où, sans indifférence mais sans angoisses, comme d'une hauteur inaccessible, il regarde les flots changeants des phénomènes qui passent, où le passé lui apparait comme un legs sacré, l'avenir comme un but plein d'espoir, le présent comme un dépôt confié à la disposition de son intelligence et de ses besoins ! "

3o *Le Bon.*—Le cœur comme l'intelligence a sa source de vérité où l'on doit se désaltérer à longs traits. Mais il est surtout la source du bon. C'est dans le cœur que naissent tous les sentiments de gaîté, de tristesse, d'amour et de haine : c'est le berceau de toutes les passions. Le cœur désire, sollicite la satisfaction ; l'âme accorde ou refuse à son gré.

Les passions existent. Elles sont des mouvements de l'âme poursuivant son bonheur dans la recherche de ce qu'elle croit le bien et dans la fuite de ce qu'elle croit le mal. (Belouino.) Prises dans le sens vulgaire, elles signifient tous les excès auxquels nous nous livrons.

La morale est liée à deux forces en quelque sorte très-ressemblantes aux forces physiques que nous connaissons déjà. Nous pouvons les nommer forces créatrices du bien et forces destructives du mal. Les forces créatrices nourrissent l'âme de sa nourriture primitive du bien, du beau et du bon, sous toutes leurs formes. Avec elles, l'âme est dans toute sa

vitalité première, telle que sortie des mains de son Créateur. Les forces destructives empêchent la prédominance des instincts mauvais sur la volonté, c'est-à-dire la subordination de l'âme aux appétits dépravés du corps. Les premières s'affirment dans la pratique de toutes les vertus, dans la satisfaction des nobles penchants. Les dernières ont leur application quand les instincts brutaux, qui veulent accaparer l'homme et en être le mobile, quand ces instincts sont domptés. Avec celles-là nous vivons avec ce qu'il y a de beau et d'attrayant dans ce monde, qui devient une source de douces réalités au lieu d'être un rêve. Avec celles-ci nous échappons à tout ce qu'il y a de laid et de repoussant qui, trompeuse sirène, nous appelle de loin avec une voix qui semble douce. L'âme gardée par ces deux sentinelles actives, sous la direction plus active encore d'une volonté, telle que nous l'avons déjà étudiée, passe la vie dans des délices que jamais remords vient troubler comme un triste passé, dans des délices que l'avenir ne peut qu'augmenter. L'âme au contraire, qui veut se soustraire à leur vigilance, est comme une embarcation qui a perdu et ses voiles et ses rames et qui se voit bientôt blessée, meurtrie aux flancs des rochers ! L'homme qui possède une telle âme ne vit que de déceptions et d'orgies, ne fait que courir d'abîmes en abîmes : le peuple qui le voit passer dit en le montrant du doigt : c'est un homme perdu ! Le peuple, dis-je, voilà bien le philosophe qui se jugeant bien mal lui-même, sait néanmoins quelquefois bien juger les autres ! En effet, que dit-il de l'homme tel que nous l'entendons, c'est-à-dire maître de lui, maître et des vertus qu'il veut conserver et

des vices qu'il veut fuir ? Voilà un caractère, dit-il, voilà un homme ! Tel est le jugement du peuple, et c'est un bon jugement.

D'après ces quelques réflexions, j'admets donc l'existence des passions, non pas à la manière des philosophistes qui, les assimilant à la matière, regardent leur existence comme aussi indispensable au cœur humain que celle des globes planétaires l'est aux cieux, et prétendent qu'il doit y avoir pour elles une attraction dans le genre de celle créée par Newton. Non ; j'admets les passions comme la doctrine chrétienne les admet, c'est-à-dire en les faisant consister " dans ces mouvements de l'âme qui, poursuivant le véritable bonheur, cherche le bien et fuit le mal. "

Or, où l'homme peut-il trouver le bien ? Je l'ai déjà dit : dans le culte de la famille, de l'amitié et de la Divinité. Toutes ses passions, il doit les faire converger dans leur action vers ce but. Dieu, le prochain et soi-même, toute la vie de l'homme est dans ces trois mots ; elles résument tous ses devoirs, toutes ses obligations, comme aussi tous ses droits : car l'accomplissement d'un devoir est toujours suivi de la conquête d'un droit, et ici le droit c'est le bonheur qui est la récompense de celui qui remplit sa mission en satisfaisant à ce triple devoir.

Chacun cependant a sa réclame ; et la réclame de chacun, c'est le tempérament. Celui-ci est ivrogne, c'est son tempérament qui est le coupable ; celui-là est pire que l'ivrogne, il faut encore accuser son tempérament. Erreur que tout cela ; nous sommes ce que nous voulons bien être. Nul doute qu'il y a des germes du mal chez nous, dans l'intimité, dans

les profondeurs de notre organisation ; mais ces germes ne se développent qu'en autant que nous le voulons bien : et quand nos passions, au lieu d'être une source de bonheur, sont une source de malheur, c'est à cause que nous leur avons donné une mauvaise direction. Le tempérament en effet ne varie pas ; il est le même pour tous ; on vous dira qu'il est ou actif ou passif : actif quand les passions sont maîtresses de la volonté, passif quand elles en sont les esclaves. Erreur encore ici ; on a pu comprendre en effet d'après ce que nous avons vu que la volonté a le contrôle de nos actes ; le tempérament n'est que la résultante de nos penchants naturels, et nous ne voulons de l'existence continue de ces penchants qu'en autant qu'ils sont assujettis à la volonté : donc il ne doit y avoir qu'un seul tempérament, qui est le tempérament passif ; tous les phénomènes de la volonté le prouvent.

Avec le tempérament passif les passions, c'est-à-dire nos penchants naturels, nous conduisent à toutes les satisfactions possibles, que ne suit jamais le regret. Le tempérament passif exclut tout ce qui peut nous être nuisible, et l'homme parvient à un degré de perfection qu'on ne peut obtenir sans cela : car alors les passions sont converties en vertus. Quoi de plus facile en effet que de changer la prodigalité en libéralité et d'un téméraire faire un brave !

Les passions sont des courants qui sèment la fertilité ou la destruction selon la bonne ou mauvaise direction qui leur est donnée. Il n'y a pas de vice qui n'ait sa vertu congénère ; le travail de la raison et de la volonté prendra ce germe de vertu et le développera ; le gland devient chêne ! Qui n'a pas

vu chez les natures les plus violentes l'enthousiasme consolant de l'étude faire disparaître à jamais un amour qui menaçait de tuer, et la gaieté la plus animée succéder à l'humeur sombre ? C'est qu'alors il y a révolte de la raison du bien contre le mal. Digne et légitime rébellion, s'il n'y avait que toi parmi les hommes, si nous n'avions de passion que pour toi, au lieu de considérer la vie comme une coupe empoisonnée que l'on jette par terre et que l'on brise avec rage, nous la goûterions comme un breuvage délicieux dont on ne peut jamais assez se désaltérer !

L'oisiveté est une cause principale du triomphe des passions sur la volonté.

" Les Egyptiens faisaient de l'oisiveté un crime d'Etat. Amasis, un de leurs plus grands princes, avait établi des juges de police dans chaque canton par devant lesquels tous les habitants du pays étaient obligés de comparaître de temps en temps pour leur rendre compte de leur profession. Ceux qui se trouvaient convaincus de fainéantise habituelle étaient condamnés à mort comme des sujets inutiles. Afin de leur en ôter tout prétexte, les intendants des provinces étaient chargés d'entretenir chacun dans leur district des ouvrages publics, où ceux qui n'avaient point d'occupation étaient obligés de travailler. Vous êtes des gens de loisir, disaient leurs commissaires aux Israélites, en les contraignant de fournir chaque jour un certain nombre de briques ; et les Pyramides de Gisch sont en partie le fruit des travaux de ces ouvriers ramassés, qui autrement seraient demeurés dans l'inaction.

" Le même esprit se remarque chez les Grecs. A

Lacédémone on ne souffrait point de sujets inutiles ; les occupations de chaque particulier étaient réglées conformément à ses forces et à son industrie. La même maxime contre l'oisiveté régnait chez les autres peuples de la Grèce. Suivant les lois de Drâcon, de Solon et des autres législateurs, il y avait action criminelle contre ceux qui en étaient convaincus ; ils étaient punis du dernier supplice ; c'était une maxime universelle chez eux que les ventres paresseux étaient partout, comme dans l'île de Crète, de mauvaises et de dangereuses bêtes.

" Les anciens Romains ne le cédaient en rien aux Grecs sur ce point. Une des principales fonctions de leurs censeurs était de faire rendre compte à chaque citoyen de la manière dont il employait son temps ; ceux qu'ils trouvaient en faute étaient condamnés aux mines ou aux travaux publics. L'inaction n'était pas un privilége de la noblesse; c'était une note d'infamie et un défaut essentiel, condamné universellement comme contraire à toutes les sociétés. Ils ne la toléraient même pas dans les membres du Sénat. Un de leurs empereurs, Antonin, retrancha les appointements de plusieurs d'entre eux qui se contentaient de porter la qualité de sénateur, sans en remplir les devoirs, disant que rien n'était plus indigne et plus cruel que de laisser consommer les fonds de la république par des gens qui ne lui servaient de rien.

" Les anciens Germains, au rapport de Tacite, plongeaient les fainéants de profession dans la bourbe de leurs marais et les y laissaient expirer par un genre de mort proportionné à leur genre de vie.

" En Chine, autrefois, on ne souffrait pas davan-

tage l'oisiveté. On obligeait les enfants à travailler en leur donnant des travaux qu'il leur était possible de faire. Ceux qui étaient absolument hors de service étaient nourris et entretenus aux dépens du public." (Rahier.)

Tout n'est pas à imiter dans l'histoire, mais tout n'est pas également digne d'exemple dans notre civilisation ; et sans condamner à mort les oisifs petits et grands de notre siècle, il serait bien facile et bien avantageux de les réformer ; l'hygiène morale y gagnerait beaucoup, car l'oisiveté, je le répète, est bien l'ennemi le plus redoutable qu'elle ait ici à combattre : les passions y trouvent leur aliment, et je crois que ce ne serait pas trop de dire à l'autorité : Voulez-vous faire disparaître les excès nombreux dans lesquels se jettent les hommes tête baissée, rendez-les actifs, rendez-les laborieux !

L'oisiveté est mère de l'ennui. L'ennui tue plus de vieillards que la maladie. C'est aussi une maladie de notre siècle, comme la mélancolie, la tristesse.

" Au commencement de notre siècle, l'ennui fut presque une religion ; il se confondit avec une noble inquiétude des choses éternelles, il cherchait, il rêvait ; que dis-je, il ôsait même espérer. Aujourd'hui l'ennui règne plus qu'autrefois ; mais ce n'est plus un noble tourment, c'est une maladie lourde, fatigante, monotone ; il ne se contente pas d'enivrer l'âme, il la tue. L'ennui n'est plus une inquiétude comme au temps de Goëthe et de Rousseau, c'est une négation, ce n'est plus ce septicisme qui rougissait de lui-même, et ôsait à peine l'avouer, c'est l'athéisme qui s'avoue sans fausse honte, froidement et franchement." (Rahier.)

Dieu merci cette classe d'ennuyeux n'est pas encore en honneur parmi nous ; au lieu de lui dresser des autels on est bien plus disposé à la vouer aux gémonies. Néanmoins, comme tout ce qui traverse les mers, comme tout ce qui nous vient de l'autre côté, l'ennui de ce genre trouve quelques adorateurs dans notre société. Qu'ils soient honnis et chassés de nos cercles, si nous ne pouvons les guérir !

Les ennuyeux à la mode chez nous sont les ennuyeux ordinaires ; on les rencontre partout où il y a des oisifs ; c'est pour ainsi dire un ennui plus physique que moral : c'est le malheureux *far niente !* Voici les remèdes que conseillent Belouino à ces pauvres ennuyeux : " C'est en combinant avec sagesse l'exercice de la pensée, le travail du corps et les amusements permis que nous éviterons l'ennui. Un homme intelligent, un chrétien, devraient rougir d'avouer de l'ennui. Comment s'ennuyer quand on a tant de besoin de s'instruire, de se rendre meilleurs, tant de devoirs à accomplir ! Comment s'ennuyer, lorsque tant de malheureux ont besoin d'assistance !

" Ennuyez-vous, hommes lâches et efféminés, qui reniez vos devoirs et les tendances de votre nature, qui vous endormez dans la mollesse et qui voulez jouir par anticipation d'un bonheur que vous n'avez pas su gagner ; ennuyez-vous, c'est votre partage ! Mais vous qui avez été élevés sous les ailes tutélaires d'une religion sainte qui révèle à l'homme les besoins de sa nature, les devoirs de son âme et ses hautes destinées, non, vous ne le pouvez pas, vous ne le devez pas, c'est un crime véritable !

" Grands du monde qui vous endormez dans la paresse, qui souffrez dans les bras de la nonchalance

tous les tourments de l'ennui, descendez un peu, venez contempler le laboureur qui vous nourrit, l'artisan qui façonne tous les matériaux de votre aisance, le prêtre à la tête de son troupeau, veillant au bonheur de tous ; demandez-leur s'ils connaissent l'ennui ! Non, vous diront-ils, nous n'avons pas le temps de l'éprouver. Faites comme eux, sachez vous rendre utiles, c'est le secret du bonheur. Femmes oisives et nonchalantes, qui passez des bras du sommeil sur les moelleux coussins de vos divans, qui ne voyez jamais le lever de l'aurore et qui ne payez point à la société votre dette, l'ennui vous consume, répand ses langueurs sur vos traits ; venez voir ces mères de famille qui se font un bonheur du travail, ces saintes qui sont la providence du malheur, les anges de la souffrance ! Là, vous trouverez le remède à l'ennui qui vous ronge ; vous serez frappées de honte en voyant leur vertu payer la rançon de votre inutilité et vous vous demanderez comment vous avez pu oublier que la paix du cœur et le repos de l'âme ne s'allient qu'avec la pratique des devoirs et jamais avec la fainéantise ! ”

Shakespeare nous représente le roi Tear et son compagnon perdus au milieu de la plaine sous la tempête furieuse, l'un trempé de pluie tremblant de froid ; l'autre impassible, sourd à l'orage, parcequ'il entend rugir à ses oreilles la voix plus haute de la colère.

Un médecin remarque qu'une femme malade et trop faible pour se promener dans sa chambre, dansera pendant la moitié de la nuit sans fatigue et sans souffrance avec un danseur qu'elle aime.

On ne meurt pas en voyage ni la veille d'un

mariage, dit le proverbe. Ces faits et texte nous montrent l'influence d'une passion quelconque ; colère, amour, espérance, soutiennent également les corps les plus débiles ; servons-nous donc de ces passions pour nous préserver de toutes les atteintes sensibles que nous porte chaque jour de la vie ! Seulement que la colère soit une juste indignation, l'amour et l'espérance ce qu'ils doivent être.

L'homme qui aime et qui espère peut surmonter les plus grandes difficultés. Douce amitié, espérance plus douce encore, quel enivrement vous jetez dans nos cœurs ! Battu par la tempête, ruisselant sous l'orage, brisé par les coups du vent le plus rude, j'ai craint de mourir sous le choc trop violent ! Je me trompais, j'ai été fort parce que mon cœur était plein d'amour et plein d'espoir !.....Amis n'avez-vous pas la même résistance contre un sort injuste ? n'êtes-vous pas debout, sur le devant du navire, interrogeant l'horizon ? et votre œil inquiet n'a-t-il pas découvert un point depuis longtemps attendu ? est-ce que vous n'avez pas déjà poussé ce cri du cœur plus encore que des lèvres de Christophe Colomb : terre, terre, terre ?...... Oui, vous avez eu cette consolation parce que vous aimez, parce que vous espérez !

Vous souvenez-vous, amis, de ces premières années de la vie, où notre âme, notre intelligence commençaient à s'ouvrir à un horizon nouveau ? L'avenir était brillant d'espérance ; aucun doute, aucune inquiétude sur les chances de succès, il était certain, nous le tenions, il était à nous. Le temps a suivi son cours, nous nous sommes éveillés un matin, la scène avait changé. Nous avons eu un moment d'illusion, un moment d'erreur, et pendant ce court

instant passé à côté du chemin que nous nous étions tracé, un voile est tombé sur la scène riante qui avait apparu à nos jeunes années, et la scène s'est assombrie ! Ici, à cette époque de la vie, la même pour la plupart, se trouve le point de départ de la vie nouvelle que nous nous faisons tous. Les uns croient tout perdu, et laissent aller l'embarcation au gré des flots et des vents nouveaux. Les autres se recueillent un moment, et ce seul moment a enfanté une résolution, une idée énergique ; la volonté fière et menaçante se lève, grande comme le génie, et l'avenir est tracé à grands traits, et l'avenir obéit, et l'avenir s'accomplit tel que le premier rêve l'avait fait ! Avec l'espérance s'opère ce grand triomphe !

François Ier était malade et désespérait de sa guérison ; il fit venir de Constantinople un médecin juif qu'il imagina être le seul capable de le rendre à la santé. Le médecin vint et n'ordonna que le lait d'ânesse qui avait déjà été employé ; mais le roi était si prévenu qu'il devait guérir, qu'il guérit en effet bientôt, tant il est vrai qu'il ne fut jamais inutile de faire intervenir les passions de l'âme pour la guérison des maux du corps.

L'espérance est mère de la gaieté, et la gaieté, nous dit Noirot, assainit le corps comme les rayons du soleil assainissent une habitation.

Ambroise Paré, le père de la chirurgie française, regardait la joie comme le meilleur remède de toutes les affections chroniques.

Un soldat eut les jambes fracassées sur la flotille de Boulogne ; sa guérison était fort douteuse. " Si tu restes estropié, lui dit Napoléon Ier, je te nomme capitaine des invalides." Dès ce moment la cicatrisation fit de rapides progrès.

Un auteur raconte l'histoire d'une dame qui voyant sa fille presque agonisante, s'écrie : " Mon Dieu, rendez-la moi, et prenez tous les autres ! " Un de ses beaux fils s'avance et lui dit gravement : " Madame, vos gendres en sont-ils ? " Cette demande fit rire les spectateurs, la mère et la fille mourante elle-même, qui dès lors alla de mieux en mieux.

L'homme gai est digne d'envie ; soyons tous gais et la gaîté conservera notre santé comme elle guérit les maladies.

Les émotions, quelles qu'elles soient, produisent les effets les plus puissants sur nous-mêmes ; la volonté ne peut-elle agir de même ?

Le fils de Crésus était muet. Un jour il voit le glaive levé sur la tête de son père ; l'amour filial triomphe d'une infirmité physique que rien n'avait pu guérir jusque-là ; il retrouve la voix et s'écrie : " soldat, épargne mon père ! "

Noirot cite un paralytique qui depuis plusieurs mois se trouvait condamné dans son lit à une immobilité absolue et qui, voyant à l'autre extrémité de la chambre le feu envahir le berceau de son fils, se leva précipitamment, sauva l'enfant et se trouva guéri. L'amour filial et l'amour paternel sont capables de tout !

Le cœur palpite d'espérance, il est serré par la tristesse. Ces deux sentiments produisent des effets contraires bien sensibles sur la circulation. La jalousie resserre la poitrine depuis l'estomac jusqu'au gosier ; l'envie rend pâle, la pudeur fait rougir, l'amoureux vainqueur devient radieux.

L'étude du cœur est la culture du bon.

Etudions-nous nous-mêmes ; apprenons à connaî-

tre la force de nos passions ; sachons en réprimer les excès ; disons-nous que ce qui est puissant pour notre malheur peut être également puissant pour notre bonheur. Mais qu'on n'aille pas croire que je veuille insinuer que nous pouvons faire taire à volonté la douleur, comme tout ce qui nous est contraire ; non. Si ce rêve des stoïciens était réalisable, l'homme ne mourrait pas. Ce que j'ai voulu faire comprendre, c'est que nous devons nous appliquer par la force de notre volonté à développer, à cultiver en nous ce qui nous est avantageux et à combattre ce qui nous est contraire, et que nous pouvons réussir dans ce travail bien au delà de ce que l'on peut croire. Que notre volonté dirige toutes ces forces que nous possédons, et la paix de l'âme étant assurée, notre corps se portera mieux !

Le philosophe et législateur Drâcon avait fait des lois qu'on ne pût exécuter ; il niait pour ainsi dire les passions, puisqu'il supposait que la volonté était suffisante pour les détruire : c'était méconnaître notre organisation.

Je n'ai pas voulu raisonner comme Drâcon ; s'il n'y avait pas de passions, il n'y aurait pas de crimes sur la terre. J'ai essayé de prouver qu'on pouvait en réprimer l'ardeur et en redresser la mauvaise direction. Que chacun s'éprouve, se mette à l'expérience et il verra que notre maître c'est nous-mêmes, quand, comme Jeanne d'Arc, on demande à Dieu " un grand cœur et de nobles pensées. "

L'homme se laisse tromper par son cœur, parce qu'il s'en croit l'esclave. Qu'il en soit le maître et il découvrira une grande vérité : c'est que notre cœur est tout notre bonheur.

Il ne m'appartient pas de chercher le vrai à sa source unique, qui est en Dieu et en la sublime religion qu'il a donnée lui-même aux hommes. Notre société est trop essentiellement catholique pour que j'essaye de lui faire comprendre une chose qu'elle connaît et pratique. J'ai préféré me contenter de l'ordre des recherches que j'ai faites qui, étant moins connues, aideront je l'espère à compléter le travail du prêtre et en assureront le succès.

3° *Le Beau.*—Le vrai et le bon sont bien le beau ; et celui qui sait cultiver son intelligence et son cœur, puise aux sources communes du beau. L'étude du beau fait cependant partie des travaux intellectuels plus particulièrement, en autant que l'on donne à ce mot la signification ordinaire, qu'on la fasse consister dans l'étude des travaux où l'imagination joue le plus grand rôle, c'est-à-dire des travaux artistiques.

" Tous les arts ont pour principe, comme l'art musical, le sentiment de l'harmonie. Donc ils deviennent tous les gardiens de la santé lorsque sous. la direction de la volonté, ils tendent à mettre dans l'âme la paix et le calme. Ils sont le charme de la vie et dans le sens même de la mort, comme a dit le mystique Jacques Boëhme, les âmes transportées dans les sphères éternelles sont enveloppées de lumière et d'harmonie." (Feuchtersleben.) Les arts sont peu nombreux dans notre jeune pays où, s'ils se rencontrent, on s'y livre bien peu ; c'est là pourtant que l'on trouve les plus douces consolations et les plus heureuses influences !

Les poëtes, ces bardes ailés de tous les climats, trouvent-ils nos hivers trop longs, et les frimas

détruisent-ils leur inspiration comme la toile d'un peintre ? Je voudrais en compter un grand nombre ; je cherche et j'en trouve bien peu.

Le marbre et la toile restent toujours muets : le ciseau et le pinceau ne pourront-ils jamais tenir dans nos mains ? Car pour avoir quelques âmes d'élite, qui ont bien une parcelle du feu sacré, la peinture et la sculpture ont bien peu d'admirateurs ! Est-ce un mal que ce développement tardif ? Si l'on étudie la direction capricieuse que l'on donne ailleurs à la culture des arts, si l'on consulte leurs effets sur la société, on pourra regretter moins leur absence parmi nous. Et si je fais un souhait d'abord pour leur étude, comme pour une bonne nourriture de l'âme, j'en fais un autre en même temps pour la guérison des artistes qui paraissent malades à la manière des poëtes. Les arts de nos jours répondent-ils en effet réellement à leur but ; et comme l'Apollon du Belvedère, peuvent-ils guérir le cœur ulcéré de qui les contemple ? Le seul art qui ait pris un peu racine ici, c'est bien la musique. Tel qu'il existe, c'est bien plus cependant un bienfait de la nature qu'un talent acquis. Pour être la propriété de tous, atteint-il l'idéal en dehors duquel il n'est plus rien ? La musique comprise de cette manière est-elle la divine harmonie de Boëhme ? Non ; comme les autres arts, la musique est encore dans les langes parmi nous, malgré l'élan digne de louanges que lui donnent des cœurs dévoués ; mais pour être un art banal ici, son influence n'est pas moins bien marquée et nous devons la rechercher. Un observateur très-profond a remarqué que la musique a pour dernier but la santé ; car, dit-il, quand un être se sent vivre

lui-même, dans son âme, avec toutes ses forces et tous ses penchants, il se porte bien. Le chant et la musique animent tous nos organes ; les vibrations se communiquent au système nerveux et l'homme entier se met à l'unisson.

J'emprunte au Dr. Rahier les observations suivantes sur les différents effets de la musique. Il l'étudie sous les trois points de vue suivants : 1° influence de la musique dans l'éducation ; 2° influence de la musique sur l'imagination et les pensées ; 3° effets thérapeutiques de la musique.

1° *Influence de la Musique dans l'Education.* — " La musique a été considérée comme un auxiliaire de l'hygiène dans le système pédagogique des Kindergarten (jardins d'enfants) de Frobel. Des chœurs ouvrent et ferment les classes de chaque jour et des chants accompagnent les jeux. " La musique, dit à ce propos M. Raoux, est bien autre chose qu'une succession d'ondes sonores... La mélodie et l'harmonie possèdent la merveilleuse puissance d'évoquer tout un monde d'idées, de sentiments, d'expansions, de désirs, d'émotions de toutes sortes, que rien auparavant n'avait pu réveiller dans les profondeurs de l'âme. Cette mystérieuse influence de la musique s'accroît encore quand elle est secondée par deux autres milieux agissant dans le même sens, savoir : la nature extérieure, telle qu'elle doit être dans le jardin de Frobel, et la réunion d'un certain nombre de voix innocentes et pures, qui célèbrent en chœur les merveilles de la création et les bienfaits de la Providence, et qui ont fait plus d'une fois couler les larmes de l'âge mûr, ouvrent dans l'âme des enfants

des sources fécondes en émotions et en idées morales, esthétiques et religieuses. Frobel, qui vit sur une terre où la musique verse si généreusement des trésors, n'a eu garde de négliger un aussi puissant auxiliaire pour combattre le mal et développer le bien dans tous les éléments de la nature humaine."

2° *Influence de la Musique sur l'imagination et les pensées.*—" C'était la musique qui élevait l'âme des poëtes et des prophètes des temps antiques. L'antiquité la plus reculée nous offre des faits qui tiennent du prodige, mais ils ont été enveloppés par les mystères obscurs de la magie et de l'astrologie. C'était sous ces apparences que les anciens charlatans cachaient les véritables effets de la musique, pour tromper plus sûrement les peuples, en donnant un air mystérieux et divin aux faits les plus naturels produits par les causes ordinaires. Il y a lieu de penser, dit Boërhave, que tous les prodiges qu'on nous raconte sur les enchantements et les vers employés dans la guérison des maladies doivent être attribués à la musique, science dans laquelle les anciens médecins étaient parfaitement versés.

" Les accès de sombre mélancolie ou de manie dont Saül était tourmenté ne pouvaient, suivant les Saintes Ecritures, être calmés que par le son de la harpe de David. (*Livre des Rois*, I, chap XVI.)

" La musique des anciens plus simple, plus imitative, était aussi plus pathétique et plus efficace ; ils s'occupaient plus à émouvoir le cœur qu'à réveiller l'esprit et inspirer le plaisir. Ils avaient distingué trois airs principaux : l'un, appelé *phrygien*, qui avait le pouvoir d'exciter la fureur, la colère, d'animer le courage,

etc. ; l'autre, connu sous le nom de *dorique*, inspirait les passions opposées, et ramenait à un état plus tranquille les esprits agités : il était destiné pour les sons graves et religieux ; le troisième, qu'on appelait le *lydien*, était propre à la mollesse et à la tristesse ; c'était pour cela que Platon l'avait banni de sa république. Quand Achille s'emportait, Chiron jouait de la guitare pour l'apaiser, et Clinias se servait de cet instrument pour se calmer lui-même, quand il sentait qu'il allait s'irriter, ou pour s'apaiser quand il s'était fâché.

“ Le tribunal de Lacédémone condamna Timothée pour avoir fait à la guitare des changements qui, en rendant les effets plus attendrissants et plus voluptueux, pouvaient corrompre les mœurs. L'habile musicien fut obligé d'arracher en public les cordes qu'il avait ajoutées et il fut même chassé de la ville.

“ Un célèbre improvisateur de Florence se trouvait quelquefois dans l'impuissance absolue de produire une seule strophe sur un sujet demandé ; soit caprice, soit mauvaise volonté, il y avait des jours où on n'en pouvait rien obtenir ; mais si l'on avait le soin de mettre dans les intérêts des amateurs le musicien Nardini, celui-ci avait si bien l'art de monter, en jouant certains airs de violon, l'imagination de l'improvisateur, qu'il lui rendait et lui ôtait en quelque sorte, à volonté, sa puissance d'improvisation.

“ Le peintre Meus, avant de mettre la main au pinceau pour arrimer ses toiles, se faisait donner souvent des concerts, tantôt doux, tantôt bruyants, pour élever sa fertile imagination au gré de ses désirs.

“ De tous les beaux-arts, dit Napoléon 1er, la musi-

que est celui qui a le plus d'influence sur les passions, celui que le législateur doit le plus encourager. Un morceau de musique fait de main de maître touche incomparablement plus le sentiment, et a beaucoup plus d'influence qu'un bon ouvrage moral qui convainc la raison sans influer sur nos habitudes."

3° *Effets thérapeutiques de la Musique.*—" C'est par des chants, suivant Homère, que les fils d'Antinoüs appaisèrent les souffrances cruelles qu'éprouvait Alysse de la morsure d'un sanglier, et guérirent la blessure dont les traces devaient un jour le faire reconnaître.

" Pindare nous apprend qu'Esculape, célèbre par la guérison de tous les genres de maladies, avait appris la musique ou d'Apollon son père, ou du centaure Chiron son précepteur, et qu'il en traitait plusieurs avec des chants doux, agréables et voluptueux.

" Dans le cours du XVe et du XVIe siècle il régnait un si cruel vertige parmi la population de l'Italie, que les personnes affectées tombaient bientôt dans un abattement extrême accompagné de délire et d'un penchant insurmontable à se détruire. Cette épidémie se répandit sur le peuple en masse sans distinction de personnes. Une fin tragique était ordinairement le terme de ce désordre moral. C'est cette maladie qu'on attribua à tort à la morsure de la tarentule, espèce d'araignée fort commune dans le midi de l'Italie, et qui n'est qu'une maladie convulsive produite par les coups de soleil ; quoiqu'il en soit, l'unique remède de Baglivi, Geoffroy, Mead, consistait dans le jeu des instruments, suivant les

goûts particuliers ; c'était tantôt la guitare, tantôt la flûte, d'autres fois même les sons éclatants de la trompette ; mais toujours est-il que la musique seule opérait la guérison de cet état. Aux premiers accords, les malades se réveillaient de leur anéantissement, prêtaient une oreille attentive ; bientôt leurs membres se déliaient, ils marquaient la mesure et suivaient toutes les modulations de l'instrument, leurs mouvements devenaient de plus en plus décidés et les malades finissaient par se livrer à la danse la plus passionnée. Suspendait-on les accords de l'instrument, toute cette agitation cessait, mais alors aussi l'affaissement et ses conséquences funestes ne manquaient pas de reparaître. Il était indispensable de continuer la musique jusqu'à ce que les malades excédés tombassent de lassitude. Dans cet instant, un sommeil délicieux les saisissait, et ils en revenaient parfaitement dispos." (Rahier.)

Dans un cadre aussi restreint que celui que je me suis tracé, l'étude du beau ne peut occuper une plus grande place qu'il mériterait néanmoins. Il est un livre qui a été écrit sur ce grand sujet par la plume d'un de nos plus grands maîtres, c'est le *Génie du Christianisme*, par Châteaubriand. Le lecteur qui voudra bien méditer cet ouvrage incomparable, tout de poésie et d'amour, fait par un cœur malade pour se guérir lui-même, et qui en même temps en a guéri tant d'autres y trouvera, j'en suis sûr, le remède que j'eusse tant voulu lui offrir moi-même !

RÉSUMÉ.

Être maître de soi-même : c'est là toute la science que j'ai traitée dans le Livre Deuxième.

L'humanité est comme le mystérieux Kneph des Egyptiens, ce serpent enroulé sur lui-même, symbole d'immobilité. L'on emboîte le pas de son voisin, de son aïeul, quand même ce pas conduit à l'abîme ; l'on ne fait pas autre chose que ce que fait notre semblable qui fait mal. La routine, la sempiternelle routine est notre déesse à qui nous rendons tout notre culte !

L'imagination et la volonté sont des jouets à la merci des passions, la raison n'étant pas là continuellement pour les contrôler et les diriger.

Allons ! réveillons-nous ! soyons maîtres de nous-mêmes ! C'est là toute la science de la santé, du bonheur ! Notre volonté, comme Hercule, comme Samson, est capable de tout. Il suffit de croire à la possibilité de son empire, et elle est toute puissante. Les faits que j'ai cités prouvent cette vérité mieux que les plus longs raisonnements.

La raison nous montre le vrai, le bon et le beau comme des aliments à notre intelligence et à notre cœur ; servons-nous en aussi comme d'autant de panacées salutaires quand notre âme est malade, et notre corps se portera bien.

LIVRE TROISIÈME.

HYGIÈNE SELON L'AGE DE L'HOMME,

SON ORGANISATION ET SON GENRE DE VIE.

Comme on a pu le comprendre déjà, l'hygiène varie selon une foule de circonstances et ses préceptes ne peuvent être immuables.

Ces variations lui viennent de deux sources principales : de nous-mêmes et de ce qui nous entoure.

En nous-mêmes nous trouvons notre âge, notre tempérament, etc., qui ont leurs lois hygiéniques particulières.

En dehors de nous il y a les différents modes de relation que nous avons avec la société et qui ne sont autre chose que les professions et métiers que nous pouvons exercer, etc., qui ont aussi leurs préceptes d'hygiène différents.

Dans ce troisième livre, nous allons connaître ces différentes influences que nous portons en nous-

mêmes et qui nous entourent, et nous terminerons, comme nous l'avons dit au commencement, par une étude concise des maladies des enfants et de leur principal traitement.

CHAPITRE I.

Des Ages.

La vie peut se diviser en trois périodes, appelées les trois âges de la vie ; ce sont : l'enfance, la virilité et la vieillesse. Ces âges sont caractérisés par des changements qui font que nous ne sommes pas à l'âge mûr ce que nous étions enfants, et que dans la vieillesse nous n'avons plus les attributs de la virilité ; de sorte qu'il y a des lois particulières pour chacun de ces âges qu'il importe de connaître.

L'enfant croît, l'adulte ou l'homme mûr est dans toute son activité et sa force, et le vieillard décroît, se décompose graduellement jusqu'à ce que la tombe, décomposition complète, vienne se fermer sur lui.

Pour assurer sa santé et sa longévité, il faut savoir user des différents âges : nous allons les étudier tour à tour.

Enfance.

L'enfant est l'avenir, tout l'espoir de la patrie, l'objet de toute notre affection ! Jeunes mères, tout votre cœur est dans votre enfant ; j'y mets aussi le mien ! Que les lignes qui suivent soient pour vous un guide sûr. L'hygiène, vous éclairant de ses lumières, vous ne serez pas plongées si souvent dans

cette douleur et ce désespoir que la mort jette parmi vous, parce que souvent, hélas, vos enfants meurent ! Leibnitz disait : “ Changez l'éducation et vous changerez la face du monde.” On a compris ce mot mais à demi.

L'homme en effet concentre toutes les forces de son intelligence sur le perfectionnement de l'animalité par l'éducation et non pour se perfectionner lui-même. Son cheval, son chien, passent avant son berceau : c'est une dure vérité, mais elle doit être dite, parce qu'elle repose sur un fait évident. Voyez le travail de l'homme pétrissant les organismes à son gré !

Le cheval, par la puissance de ses muscles, devient un coursier infatigable ; le mouton n'est qu'une toison abondante, une laine précieuse ; le bœuf une masse de graisse inerte ; le chien est gardien de la la maison, du troupeau, chasseur, etc. L'éducation produit ces qualités nombreuses qui sont la fortune de l'homme. Pourquoi ne pas faire pour nos enfants les sacrifices que nous faisons tous les jours pour nos animaux domestiques !

L'éducation de nos enfants, faite avec un soin scrupuleux, devrait être le premier mot de la loi : celle-ci réglemente une foule de choses secondaires et ne s'occupe guère de cette première chose si importante.

Il semble que l'on veuille raisonner comme Jean Jacques Rousseau. Ce philosophe, qui était loin d'être physiologiste, dit au commencement de son fameux livre *L'Éducation :* “ L'homme naît bon ; la société ne peut que le dépraver. Ce que l'on a de mieux à faire ce serait de laisser l'enfant, jusqu'à

l'âge de douze ans et plus, à lui-même, sans aucune éducation. A cet âge sa bonté native ne serait pas dévoyée et aurait pris assez de force pour résister au mal." Tout le système du prétendu grand philosophe repose sur ce principe faux.

Ce principe est essentiellement faux, parce qu'il est l'expression d'une grave erreur scientifique. Est-ce que tout ne nous prouve pas en effet que nous naissons avec des tendances mauvaises, soit au physique, soit au moral ? L'éducation est donc nécessitée pour combattre les mauvais penchants et faciliter le développement des bons.

Il est donc temps de se mettre à l'œuvre et d'être convaincu que si nous voulons faire une nation puissante, c'est de commencer à nous former au berceau.

Nous avons à lutter ici, nous dit le Dr. Gyoux, contre la routine, cette force inerte qui paralyse les efforts de la science et le préjugé qui entretient les abus les plus nuisibles. Que le préjugé et la routine fassent place à la bonne tradition et au savoir, et la réforme s'opérera.

Nous étudierons l'hygiène de l'enfance au triple point de vue physique, intellectuel et moral ; l'éducation physique et l'éducation morale sont comme le corps et l'âme : on ne peut les diviser. Seulement, comme les facultés morales et intellectuelles ne se développent que dans la seconde enfance, cette dernière partie sera consacrée à l'hygiène intellectuelle et morale de l'enfant, et dans la première enfance nous étudierons surtout l'hygiène physique.

1° HYGIÈNE DE LA PREMIÈRE ENFANCE. — Une expiration est le dernier signe apparent de vie ; une

inspiration en est le premier : elle constitue souvent le premier cri. Ce cri demande secours ; courons et ne laissons pas à elle seule une existence aussi frêle !

Virilité.—L'enfant a traversé une période de sa vie qui a opéré chez lui des modifications sérieuses : l'adolescence l'a fait homme comme la loi citoyen. L'amour de la famille et de la patrie est toute la passion dont son cœur est enivré.

Les lois hygiéniques qui régissent l'âge viril, nous avons commencé à les apprendre et nous allons continuer avec l'étude des tempéraments, des professions, etc. La plus grande partie de *La Santé Pour Tous* contient ces lois : il est donc inutile de répéter ici ce que nous disons ailleurs.

Lavage de l'enfant.—L'enfant, au moment de sa naissance, doit être soumis à un lavage minutieux.

Le lavage de l'enfant se fait le plus souvent au moyen d'un savonnage plus nuisible qu'avantageux. Le savon en effet ne dissout pas la graisse aussi bien que les graisses elles-mêmes ; puis il est irritant pour la peau tendre du nouveau-né. Le premier nettoyage se fera donc au moyen d'huile ou de saindoux : l'huile d'un jaune d'œuf peut-être employée avec avantage. On frotte d'abord tout le corps avec un linge, une flanelle grasse, et quand l'enduit cérumineux est enlevé, on lave avec une éponge et de l'eau tiède.

Les cavités ne doivent pas être négligées ; les yeux, les oreilles, la bouche doivent être soumis à un examen minutieux. Quand l'enfant est faible—ce

qu'on reconnaît à ses cris à demi formés et au peu de force de ses mouvements—on conseille le lavage dans le vin. (Hoffmann.) Je crois qu'un lavage longtemps continué est aussi avantageux : il a pour but d'amener à la surface du corps une circulation du sang plus active. Néanmoins l'eau pourra être *coupée* avec un peu d'alcool.

Le lavage de l'enfant doit se faire souvent et à une température asscz élevée : c'est une erreur de croire que l'eau froide est plus avantageuse. En hiver la températurc sera de 30° et en été de 27°.

Bains.—L'eau est à la peau ce que l'air est aux poumons. (Fonssagrives.) C'est une bonne coutume d'habituer les enfants au bain dès les premiers jours de leur existence : le bain prévient bien des accidents surtout aux intestins. La durée du bain doit être proportionnée à l'âge de l'enfant, c'est-à-dire de cinq à dix minutes dans les six premiers mois et, progressivement, de vingt à trente minutes dans la première et deuxième année. M. Donné recommande avec raison l'heure qui précède le repas du soir comme le plus favorable. D'après cet auteur l'enfant devant sortir tous les jours, il importe de ne pas le baigner le matin, afin que si le temps est mauvais, il ne se refroidisse pas à la suite du bain et ne soit pas exposé de la sorte à s'enrhumer. Je le répète le lavage, quc ce soit au moyen de lotions ou du bain, ne sera jamais froid, quoiqu'cn discnt certains auteurs, Locke, Tardivel, J. J. Rousscau, etc. On attendra pour cela que l'enfant ait acquis une vigueur suffisante. L'abaissement de la température ne peut être que dommageable dans les premicrs mois de la vie,

et l'habitude de certains peuples de plonger leurs enfants naissants dans l'eau froide ne me paraît pas digne d'imitation.

" Hufeland a remarqué que les saisons influent sur la conservation des enfants comme sur celle des animaux, et qu'il meurt chez les uns comme chez les autres plus d'individus lorsqu'ils naissent en automne ou en hiver, que lorsqu'ils voient le jour au printemps ou en été. Cette observation a été confirmée par un hygiéniste français.

" D'une statistique de Villerme il résulte en effet que de tous les départements de France, ceux du Nord voient mourir le plus grand nombre de nouveaux-nés, et de toutes les saisons de l'année, c'est en hiver qu'il en meurt le plus. Le froid a donc sur ces petits êtres l'influence la plus funeste ; on doit les en préserver. " (Dr. Gyoux.)

Air froid.—L'air froid est aussi et plus nuisible que le bain froid. S'il y a des auteurs qui conseillent celui-ci tous s'accordent à proscrire celui-là. Il faut donc protéger l'enfant contre l'air froid, comme contre un ennemi très-redoutable.

Soins à donner à la tête.—L'hygiène de la tête mérite une attention particulière. Les maladies du cerveau sont les maladies de l'enfance, comme celles de la poitrine et des intestins appartiennent à l'âge mûr et à la vieillesse.

Les os de la tête sont réunis par des articulations bien molles au moment de la naissance, et qu'on appelle fontanelles. Ces articulations ne se durcissent que lentement. Or on doit comprendre combien

il est imprudent de ne soumettre à aucune pression la tête du nouveau-né comme le font certaines vieilles matrones, sous prétexte de réduire des bosses et de donner à la tête et à la face une conformation plus parfaite. Ces pressions sont le plus souvent dangereuses et amènent l'inflammation du cerveau, l'idiotie ou la mort.

Le lavage de la tête doit se faire avec beaucoup de précaution : ici le frottement en masse est dangereux, aussi dangereux qu'il est utile sur tout le corps. Après l'avoir lavée on la sèche le plus vite possible, pour prévenir tout refroidissement. La tête nettoyée on la couvre d'un léger bonnet de manière à conserver à la tête sa température normale.

Les croûtes qui se trouvent quelquefois à la tête de l'enfant qui vient de naître, comme ces autres croûtes, appelées *croûtes de lait*, qui surviennent plus tard, au lieu d'être considérées comme une crasse sacrée à laquelle il est défendu de toucher, doivent disparaître le plus vite possible en multipliant les soins de propreté.

Voici la manière dont le Dr. E. Maurin explique la formation de ces croûtes et le traitement que je conseille avec lui :

" Les poils-follets qui tombent se brisent et se feutrent sous l'influence du frottement de la calotte contre le crâne ; ils irritent les glandes sébacées déjà excitées par le travail actif de la pousse des cheveux. Lorsque les glandes sébacées sont irritées, leur produit, au lieu d'être huileux, devient plus gras, analogue à du beurre. Les poils follets tombés et feutrés s'encrassent de ce produit glutineux. Les

glandes sébacées obstruées ne peuvent plus jeter au dehors leur sécrétion ; elles se gonflent, s'enflamment, crèvent sous l'épiderme. La peau se congestionne sous l'influence du corps étranger, suppure : il se forme des boutons ; ces boutons crèvent à l'extérieur et répandent un liquide qui se concrète en croûtes brunes ou jaunâtres.

“ Tel est le mécanisme de la formation des croûtes de lait.

“ Ajoutez que les poussières répandues dans l'air, contenant toujours des germes organiques de végétaux ou d'animaux microscopiques, ces germes se déposent sur les croûtes de lait, y trouvent un terrain préparé pour leur ponte et s'y développent. Dès lors les croûtes deviennent parasitaires et essentiellement contagieuses.

“ Enfin, comme le plus grand mouvement de la poussée des cheveux et de la mue des poils follets a lieu vers le second mois après la naissance, c'est alors que se rencontrent les plus nombreuses, les plus larges, les plus épaisses croûtes de lait, considérées par beaucoup de mères comme un signe de santé, tandis qu'elles sont au contraire pour les hygiénistes la marque du défaut de soins ou de l'ignorance maternelle. *Car un enfant bien soigné ne peut pas avoir des croûtes à la tête.*

“ Dès la naissance donc, je le répète, lavez et brossez tous les jours la tête de l'enfant. Voyez-vous les petits poils s'agglutiner, frictionnez-les avec de l'huile d'amandes douces. Apercevez-vous quelques rougeurs sur le cuir chevelu, quelques boutons, lotionnez avec une décoction de feuilles de noyer. Plus les symptômes d'inflammation s'aggravent,

plus les soins de propreté, les onctions huileuses, les lotions détersives doivent être fréquents. Ne laissez jamais les croûtes s'établir sur le crâne de votre enfant ; elles se multiplient à l'infini quand on leur donne droit de domicile.

" Il importe de lutter contre les croûtes de lait parce qu'elles peuvent occasionner de sérieuses indispositions, déterminer des maladies des yeux et même des affections cérébrales. "

J'ajouterai que si on tenait à sa disposition un savon de camphre et d'acide carbolique, pour s'en servir dès qu'on s'aperçoit de la formation des croûtes, celles-ci ne se développeraient pas aussi souvent.

Vêtements.—L'enfant est net, il nous faut l'habiller, car, nous dit Pline, " l'homme vient au monde tout nu. Entre tous les animaux il est le seul que la nature semble avoir traité en marâtre. Tous les autres ont, en naissant, les moyens de se garantir des injures des éléments et de pourvoir à leur subsistance."

J'ai fait la guerre à l'eau froide, au sujet du lavage de l'enfant, je parlerai de la même manière du vêtement léger et réclamerai fortement pour la flanelle, conduit par une même idée hygiénique. En effet, on habille l'enfant pour le protéger contre le froid, ou pour parler plus physiologiquement afin d'empêcher la déperdition trop grande de la chaleur qu'il produit. Or la flanelle est seule capable d'obtenir ce but ; servons-nous en donc toujours.

Si le vêtement n'a pour but que de conserver à l'enfant la chaleur qu'il a apporté en venant au monde, il convient donc bien peu de l'assujettir immédiatement à une toilette sévère, à un maillot sérieux qui devient pour lui une véritable prison.

Le maillot est à la mode, et le maillot héréditaire, pour conserver au corps ou plutôt pour lui donner une élégance qu'il ne peut acquérir, parait-il, sans lui ! Et la plus élégante taille sera celle qui aura subi plus durement les étreintes du maillot ! Erreur que cette croyance, erreur grave, puisqu'on ne produit nullement cet effet si désiré et qu'on compromet sérieusement la santé de l'enfant !

De la Loubère, en effet, nous apprend que les Siamois n'emmaillottent pas leurs enfants, et que ceux-ci ont le corps bien fait. Les Lacédémoniens n'emmaillottaient pas non plus les leurs, nous dit Lycurgue ; les nourrices les élevaient avec une adresse et une application toute particulière sans les envelopper de langes et, par ce moyen, elles les rendaient plus dispos de leurs membres, mieux formés et de plus belle et gentille corpulence.

Néanmoins il ne faut pas donner trop de liberté aux mouvements de l'enfant, un vêtement trop grand laisse pénétrer l'air et le refroidit.

Nous avons dit que le maillot trop serré est nuisible à la santé de l'enfant. En effet il porte sur la poitrine et le ventre, qui contiennent les organes les plus importants à la vie et nuit à la respiration, la circulation et la digestion.

Mais le maillot antique est peu en vogue parmi nous ; il est inutile d'insister sur la manière dont on doit s'en servir. Néanmoins, la ceinture dont on se sert dans la layette produit le même effet quand elle est trop serrée, et est compromettante pour le bon fonctionnement de la vie ; il faudra donc oublier l'élégance future pour la santé présente, et ne serrer la ceinture que légèrement.

Que la flanelle ne soit pas acceptée par la jeune mère comme une humiliation et que le vêtement *un peu flottant* ne lui donne pas de crainte pour l'avenir ; que la layette soit duveté comme un nid d'oiseau.

La flanelle que je conseille pour vêtement à l'enfant, malgré que la plupart des auteurs la proscrivent, est surtout nécessaire pour nos climats ; ce qui veut dire que dans la saison chaude elle ne sera pas autant de rigueur. En outre, si la flanelle est nécessaire au début de la vie, à mesure que la constitution de l'enfant s'accentue, et que ses forces se développent, elle peut faire place à d'autres vêtements.

Pour vêtement de nuit, je conseille une longue chemise de flanelle qu'on pourra lier à une certaine distance des pieds et des maius. Le refroidissement nocturne, si fréquent chez les enfants et si grave, survient parce que l'enfant est à découvert la plupart du temps. Avec la chemise que je conseille, on évite le refroidissement et ses mauvais effets.

Sommeil.—La seule habitude qu'on doit laisser prendre à l'enfant est de n'en contracter aucune." (J. J. Rousseau, *Émile*, livre I.)

Elles sont nombreuses les mères qui, se pliant aux caprices de leurs enfants, leur laissent partager leur lit ! Il suffit de leur avoir donné cette liberté une fois ou deux, pour être ensuite dans l'obligation de toujours la leur accorder ; la faiblesse même devient le plus despotique des tyrans.

La mère ne doit garder son enfant avec elle que pour lui donner à boire ; aussitôt le banquet maternel fini, elle doit placer le jeune convive dans son berceau, quelqu'énergique que soit la résistance qu'il

puisse offrir. L'Eglise, prudente, s'unit ici avec l'hygiène pour faire à la mère sans énergie la stricte défense d'une habitude qui bien souvent a été cause d'une mort prématurée.

Le berceau de l'enfant sera en fer ; le fer offre moins d'avantage aux insectes que le bois ou l'osier. On ne le placera pas près d'une cheminée qui donne trop d'air, ni dans un coin où l'air ne se renouvelle pas assez ; sa place sera dans la partie de l'appartement le plus confortable, comme la chambre à coucher doit être elle-même le meilleur appartement de la maison, puisque l'enfant y passe presque tout son temps. L'enfant dort presque toujours, en effet, dans les premières semaines de sa vie. Il a peine à sortir du sommeil si doux du sein maternel. Il faut le laisser faire, et lui préparer une couche soyeuse qui l'invite à y prolonger à son gré un sommeil qui est sa vie. Voici de quelle manière on pourra faire son petit lit : une ou deux paillasses faite avec un sac de toile rempli de balle d'avoine bien sèche, ou de feuilles de fougère, dont l'arôme est fort agréable, recouvertes d'un feutre absorbant au lieu d'une toile cirée ; voilà la litière du nouveau-né. Le feutre absorbe les liquides et empêche ceux-ci de blesser la peau. L'oreiller sera fait comme la paillasse que l'on placera sur un plan légèrement incliné. Les draps qui servent à envelopper l'enfant devront être légèrement chauffés chaque fois, la chaleur seule lui fera oublier la douce captivité des bras de sa mère.

L'enfant doit être couché sur le dos et non sur le côté ; ceux qui conseillent cette position-ci prétendent qu'elle est avantageuse pour l'écoulement de

la salive à l'extérieur ; il vaut mieux que le peu de salive que sécrète alors la bouche de l'enfant soit avalée que rejetée au dehors.

Il est bon de tenir le berceau couvert au moyen de rideaux d'une couleur toujours sombre afin de ne pas fatiguer la vue si sensible alors. L'hiver on mettra des rideaux de laine, pour empêcher l'atmosphère du berceau de se refroidir ; en été on se contentera d'une étoffe légère pour préserver l'enfant des insectes.

Je viens de dire que l'enfant dort presque toujours dans les premiers jours de sa vie, et qu'il faut le laisser dans son sommeil qui contribue autant que le lait qu'il prend, au développement rapide de ses forces. Pour faciliter le sommeil de l'enfant, et faire en sorte qu'il ne soit pas une difficulté, une fatigue pour la mère, il faut s'y prendre de bonne heure, c'est-à-dire qu'il ne faut donner à l'enfant aucune habitude dans les premiers jours afin de provoquer plus facilement ce sommeil. A peine l'enfant vient de naître en effet, que la matrone à qui on le confie le berce dans ses bras, au son d'un refrain accoutumé. Voilà comment il se fait que plus tard, si on ne berce notre jeune élève et si on ne lui fredonne aucune chansonnette, il refusera le sommeil avec un entêtement bien connu. Qu'on se garde donc de donner si vite au nouveau-né des caprices dont il serait toujours ignorant si on ne lui faisait pas connaître si aisément !

Le bercement n'est pas seulement une mauvaise habitude, c'est une habitude très-nuisible à la santé. En effet, rien de pis que les exigences du jeune âge ; l'enfant qui d'abord se contentait d'un bercement

léger, demande bientôt à être bercé avec violence, et c'est ici que naissent les dangers ; c'est moins un vrai sommeil que l'on procure alors qu'un état comateux déterminé par la grande quantité de sang qui se porte au cerveau. Voici ce que nous dit le Dr. Gardien : " Une secousse considérable imprimée au berceau est dangereuse surtout dans le temps de la dentition, car elle expose encore davantage les enfants aux convulsions et aux affections comateuses en augmentant la congestion du sang vers le cerveau où il est déjà naturellement attiré pendant cette crise."

Je suis convaincu que l'enfant peut s'endormir de lui-même et qu'il suffit de l'y habituer dès les premiers jours, avec un peu de volonté et d'énergie on parvient à ce résultat si satisfaisant.

Les Romains plaçaient le berceau de leurs enfants sous l'invocation d'une divinité (*Cunina dea*), qui devait les préserver de tous maux et de tous maléfices. Mères, vous avez cette divinité à votre disposition : c'est la fermeté, invoquez-la et votre enfant fera tout à votre gré !

Alimentation.—" Le lait de femme est le seul qui convienne parfaitement au nouveau-né ; tout autre dans les premiers mois de la vie lui fait courir des dangers tels que l'allaitement maternel ne peut pas être considéré comme une affaire de choix, mais comme une impérieuse nécessité. "

L'enfant après avoir vécu si intimement avec sa mère, n'est pas séparé brusquement d'elle au moment de sa naissance : ses lèvres, suspendues à son sein, sont comme une greffe mobile qui semble dire encore

que le sang et la vie de la mère sont le sang et la vie de l'enfant !

Dans les pays où les nourrices sont substituées à la mère, la mortalité des nouveaux-nés acquiert un chiffre très-élevé, tellement qu'on commence à comprendre que la nation, dont les mères voudraient s'abstenir de nourrir leurs enfants, ne saurait vivre longtemps et disparaîtrait bientôt de la face de ce monde.

La nature est notre guide et l'homme reçoit souvent de grandes leçons d'elle. Voyons les habitudes des animaux et nous apprendrons d'eux à ne pas séparer l'enfant de sa mère : " Chez les animaux, la mère porte avec elle la nourriture de ses petits ; c'est avec son sang qu'elle les a nourris pendant la gestation, c'est encore avec son sang qu'elle les nourrira tout le temps que doit durer la première enfance ; seulement ce sang a acquis par le travail des mamelles un aspect, une consistance toute particulière. Elaboration unique, sans analogue dans l'économie, qui commence au moment de la naissance, pour ne finir que lorsque le développement des petits est complet! C'est la seule nourriture qu'elle leur donne ; voyez son nid comme il est propre ; vous n'y trouverez ni os rongé, ni débris d'aucune sorte ! Si elle chasse, si elle dérobe un morceau, elle le mange sur place, loin de ses petits dont elle semble se cacher. Aussi, comme tous viennent bien, quelqu'en soit le nombre ! comme ils se développent sans accidents ! En avez-vous vu avec de gros ventres, des convulsions, des glandes engorgées ? Succombent-ils souvent à la diarrhée, à la dentition ? Tous ils sont bien portants, tous ils sont gras ; ils ont les yeux clairs et

vifs, le poil luisant, les mouvements rapides, éveillés, ils sont toujours gais, toujours jouant !

C'est que loin de chercher à troubler les différentes phases que doit parcourir cette période de la vie de leurs petits, les animaux n'obéissent qu'aux lois du Créateur et ne leur donnent que la nourriture qu'il leur a fournie, la seule qui soit en rapport avec la faiblesse de leurs organes.

Telles sont les lois de la nature et ce que nous apprend l'observation attentive des faits qui se passent autour de nous." (Ganneau, *Education physique et morale des Nouveaux-Nés.*)

Je ne puis m'empêcher de citer ici un passage d'un auteur antique, qui offre un résumé de tout le côté moral de la question, si bien que depuis plus de seize siècles qu'il fut écrit, on n'y a encore rien ajouté. C'est Aulu-Gelle qui parle :

" Un jour en ma présence, dit-il, on vint annoncer
" au philosophe Fauvinus que la femme d'un séna-
" teur, admis au nombre de ses élèves, venait d'ac-
" coucher d'un fils. Allons, me dit Fauvinus, voir
" l'enfant et féliciter le père.

" J'obéis; nous arrivons et nous entrons ensemble
" chez le sénateur dont la famille était comptée
" parmi les plus illustres.

" Je ne doute point, dit Fauvinus à son disciple,
" que votre épouse n'allaite son fils. Mais la mère
" de la jeune femme ayant répondu qu'il fallait res-
" pecter la santé de sa fille, et qu'une nourrice déjà
" retenue et préparée devait la soustraire à l'ennui
" et aux soins pénibles de l'allaitement : alors Fau-
" vinus :

" Femme, dites-moi, je vous prie, est-on entière-

“ ment la mère de son enfant en suivant la conduite
“ que vous conseillez ? Mettre au jour un fils et
“ l'exiler ensuite, le repousser loin du sein maternel,
“ c'est outrager la nature, c'est remplir à demi les
“ devoirs sacrés de la maternité !

“ Une femme porte, nourrit de son propre sang un
“ être qu'elle ne voit pas encore, et le chasse, lui
“ refuse son lait lorsqu'elle jouit du bonheur de le
“ voir, lorsque son fils plus vivant, et déjà compté
“ parmi les hommes, réclame les soins et la tendresse
“ de sa mère ! Pensez-vous donc que le sein de la
“ femme n'est pas destiné pour nourrir l'enfant, et le
“ regarderiez-vous comme un ornement stérile, une
“ beauté sans résultats ?

“ Ainsi pour conserver leurs charmes, les dames
“ romaines osent tarir avec danger les premières
“ sources où le nouveau-né doit puiser sa vie !...

“ Mais, direz-vous, qu'importe que l'enfant soit
“ allaité par sa mère ou par une autre nourrice ?
“ Ah ! que vous savez mal observer les actes et les
“ lois de la nature !...

“ Le sang qu'elle employait pour le développe-
“ ment du germe, vous le méconnaissez dans les
“ mamelles parce qu'il a changé de couleur, et vous
“ n'apercevez pas que dès l'approche de l'accouche-
“ ment, ce sang est déjà porté dans le sein de la
“ mère, afin que l'enfant y trouve aussitôt après sa
“ naissance un aliment auquel il est accoutumé ?...

“ De plus, si dès la conception, le père donne une
“ empreinte primitive au moral et au physique de
“ son enfant, pourquoi la mère à son tour n'aurait-
“ elle point par l'allaitement l'influence la plus
“ active et la mieux prononcée ?

" En effet, les modifications importantes que pro-
" duit l'allaitement s'observent chez les animaux
" comme dans l'homme ; si la jeune brebis est nour-
" rie du lait de la chèvre, sa laine devient plus dure
" et la toison de la chèvre devient plus simple e
" s'adoucit par l'influence de la brebis qui lui donna
" son lait.

" Les plantes elles-mêmes ne préfèrent-elles pas
" un sol particulier, ne paraissent-elles pas adopter
" une patrie ! Souvent un arbre qui brillait de tout
" l'éclat de la vie et de la santé se dessèche et meurt
" si on l'arrache de la terre natale pour le transpor-
" ter dans une terre étrangère.

" Quel mal ne ferez-vous donc pas au rejeton
" d'une famille illustre si, par l'influence d'un
" aliment dégénéré et impur, vous dégradez à la fois
" son corps et son esprit ? Quelles altérations pro-
" fondes, quelles déformations n'auront pas lieu, si
" la nourrice est une vile esclave ou, comme il arrive
" si souvent, une femme aussi repoussante par ses
" formes physiques que par les vices de son âme ?
" Cependant on choisit à peine, on accepte la pre-
" mière mercenaire dont les mamelles sont remplies
" de lait et l'enfant se trouve exposé à la double
" contagion de la dépravation morale et des diffor-
" mités de la nourrice ; alors, si sous aucun rapport
" les enfants ne ressemblent à leurs parents, devons-
" nous en être surpris puisqu'ils reçoivent avec un
" lait étranger des formes et un caractère dont le
" type se chercherait en vain dans leur famille ?

" Mais si tous ces motifs ne sont pas encore assez
" puissants, que la mère qui veut éloigner son fils et
" le confier aux soins d'une étrangère pense au

" moins qu'elle use et détruit pour jamais les nœuds
" sacrés d'amour et de tendresse qui unissent l'en-
" fant à ses parents, lorsque les lois de la nature
" n'ont pas été violées !

" En effet, lorsqu'un enfant n'est plus près de sa
" mère, la tendresse maternelle décroît insensible-
" ment, le murmure d'une inquiétante sollicitude se
" fait à peine entendre, et si la mort venait moissonner
" l'enfant dans son exil, la mère serait peut-être plus
" prompte à se consoler que la nourrice !

" L'enfant, de son côté, fait de celle qui la nourrit
" l'objet de ses premières affections, et n'ayant pas
" le besoin de la mère qui le délaisse, il ne sait ni la
" désirer, ni la chérir.

" Ainsi par le mépris et l'oubli des devoirs de la
" maternité, la tendresse et la piété filiale sont refou-
" lées, et on met à leur place des sentiments factices
" que déterminent l'usage et l'opinion. "

S'il est des peines corporelles réservées à la femme qui veut s'affranchir complétement du grand et noble devoir de la maternité, il en est aussi pour celles qui, ne voulant être mères qu'à moitié, refusent à l'enfant la coupe maternelle dont il approche ses lèvres : la mère en effet qui s'abstient de l'allaitement, qui veut s'en débarrasser comme d'un joug, voit sa santé bien plus compromise que celle qui se dévoue généreusement à cette noble tâche.

Voici comment s'exprime à ce sujet un auteur distingué :

" Il faut convenir aussi, dit-il, et l'expérience apprend tous les jours, que la femme qui accomplit entièrement le devoir de mère est sujette à moins d'accidents que celle qui s'en affranchit sous de fri-

voles prétextes, et si l'on trouve beaucoup de femmes qui aient coutume de se bien porter, quoiqu'elles aient été sourdes aux vœux de la nature, on pourrait en citer un plus grand nombre parmi celles qui y ont été fidèles.

" D'ailleurs l'observation atteste que l'allaitement pallie pour l'ordinaire et quelquefois guérit tout à fait des maladies antérieures, même celles qui dépendent des couches précédentes. On rapporte que des femmes qui, malgré leur faiblesse apparente, ont eu le courage de nourrir leurs enfants, ont été dédommagées de leur dévouement par une meilleure santé et par une constitution plus robuste ; on ajoute même qu'elles ont pris de l'embonpoint et de la fraîcheur. En un mot la sécrétion du lait excitée par l'enfant entretient l'harmonie dans toutes les fonctions de la nouvelle accouchée.

" Mais faut-il s'étonner que l'allaitement produise de si grands avantages, quand on connait l'influence qu'il peut exercer sur le système utérin et sur l'organisme en général ?

" L'enfant qui suce les mamelles les chatouille avec ses lèvres et y détermine une légère irritation. Ces organes ainsi titillés deviennent un centre d'action vers lequel se dirige une portion des propriétés vitales et surtout de la sensibilité.

" Il en reste donc moins à se porter vers les autres organes, surtout vers les plus faibles, et à y produire ces congestions tumultueuses qui ne sont jamais sans danger."

L'allaitement est une immunité pour la santé de la mère et aussi pour son affection. Quelle froideur dans l'amour de la mère qui confie son enfant à une

nourrice étrangère ! J'en ai connu plus d'une chez qui l'indifférence avait pris la place de l'enthousiaste affection qui éclate à tout moment chez la mère véritable !...

L'allaitement mercenaire est nuisible à la mère et plus encore à l'enfant. Je l'ai déjà dit plus haut, c'est là la cause principale de la mortalité considérable des nouveaux-nés en certains pays. Et qu'advient-il de l'enfant qui ne succombe pas promptement à l'allaitement mercenaire ?

Tel sang, tel lait. La nourrice passe donc à son nourrisson tous les germes de maladie que sa constitution peut recéler. C'est un fait établi.

On a parlé beaucoup de la transmission par le lait des défauts ou des qualités de la nourrice : c'est ainsi qu'on attribue l'ivrognerie de Tibère à sa nourrice qui était passionnée elle-même pour le vin. C'est ainsi encore que l'on suppose que les mœurs assez répréhensibles de Romulus et de Rémus leur avaient été transmises avec le lait par leur nourrice Laurentia, surnommée La Louve, à raison de ses désordres. Je crois peu à l'hérédité morale par le lait, mais l'exemple est évidemment contagieuse chez l'enfant ; et l'enfant, pour peu qu'il est quelque temps confié à une étrangère, copie des habitudes qu'il conserve longtemps.

L'allaitement mercenaire est peu en vogue parmi nous, et l'on ne connait guère les crèches ; mais il est une coutume que nous possédons, et qui est comme celle-ci, nuisible aux enfants : c'est le service des *bonnes*. Ce ne sont pas nos femmes qui élèvent nos enfants, ce sont nos bonnes, ce sont même nos servantes de cuisine, que nous connaissons à peine,

à qui nous confions la plus grande partie de la journée ce que nous avons de plus cher ! Mères, veillez, le danger est grand ! Ou plutôt ne vous exposez pas au danger, et nourrissez votre enfant de tout votre cœur, comme de votre lait. Le service étranger est toujours malheureux : il gâtera votre enfant, on vous enlèvera son affection ; dans les deux cas c'est votre malheur à tous !

Allaitement artificiel. — Si l'allaitement mercenaire n'est pas à la mode dans notre pays, nous sommes comme partout ailleurs exposés à la nécessité de l'allaitement artificiel. Celui-ci se fait au moyen du biberon, quelquefois aussi au moyen de la chèvre qui se soumet avec une complaisance intelligente et affectueuse à cette exigence que l'on réclame d'elle.

La nécessité de recourir à un lait étranger m'oblige de faire connaître les différentes qualités de lait qui sont à notre disposition. J'emprunte le tableau suivant au Dr. Gyoux :

COMPOSITION DU LAIT.

Chez.................	la femme.	la vache.	la chèvre.	l'ânesse.
Eau	89	87	82	91
Beurre	2	4	5	1
Sucre de lait et sels solubles	5	5	4	6
Caseum (fromage) et sels insolubles.........	4	4	9	2
	100	100	100	100

D'après ce tableau, qui représente l'analyse de cent parties de lait de femme, de vache, de chèvre et d'ânesse, nous tirons la conclusion suivante ; le lait

le plus riche en eau et en sucre est celui d'ânesse ; en beurre et en fromage celui de chèvre.

" Or, dit le Dr. Gyoux, comme le beurre et le caséum sont les éléments les plus recherchés on dit que le lait le plus riche est celui de la chèvre, et le moins riche celui d'ânesse. Le lait de femme et celui de vache tiennent le milieu, le lait de vache se rapprochant de celui de la chèvre, et le lait de femme ayant beaucoup d'analogie avec celui d'ânesse. "

Ce serait donc une bonne habitude si nous tenions quelques chèvres à la disposition de nos enfants : leur entretien est moins dispendieux que celui des vaches, et la nourriture qu'elles nous donneraient serait plus avantageuse. Il n'y a pas de famille qui ne puisse faire ce sacrifice ; aussi ne rencontre-t-on que chez le pauvre cet animal si utile.

Il convient d'autant plus d'insister sur les avantages que peut avoir chaque famille en se servant de chèvres pour procurer aux enfants le lait qui leur est nécessaire, que le lait de mauvaise qualité est très-répandu dans le commerce et contribue pour beaucoup à la mortalité des nouveaux-nés.

Il est vrai que la surveillance publique pourrait être plus active et empêcher d'altérer la composition du lait, et prévenir ainsi des accidents dont le mauvais génie du commerce est seul responsable ; mais ce résultat étant difficile d'exécution, il vaut aussi bien en prendre son parti et contrôler nous-mêmes une marchandise dont la qualité ne peut souffrir sans que nos enfants et nous-mêmes en souffrions également.

Je suppose cependant que ma suggestion ne devra pas être prise immédiatement en sérieuse considé-

ration (il en coûte tant de laisser de côté la vieille routine quelque coupable qu'elle puisse être), je conseillerai donc la méthode suivante pour reconnaître si le lait, que chaque matin on nous sert, possède bien les qualités principales qui lui sont indispensables ; c'est la méthode suivie à la direction générale des nourrices de Paris :

On prend une goutte de lait avec l'ongle du pouce dont on tourne en bas la face dorsale. Si la goutte reste adhérente à l'ongle c'est que le lait est bon, est gras ; si elle tombe au contraire immédiatement, c'est que le lait est pauvre, chargé d'eau. Cette méthode simple nous permettra d'exercer une surveillance que l'autorité nous refuse.

Si on est obligé de recourir à un lait étranger, dès les premiers jours de la vie, on le coupera avec de l'eau pure dans la proportion de $\frac{3}{4}$ d'eau et $\frac{1}{4}$ de lait. Peu à peu on modifiera cette proportion de manière qu'au bout de quelques mois on pourra donner le lait pur ; on pourra ainsi employer ce dernier à l'époque du sevrage.

Le lait devra être ainsi coupé avec de l'eau quand l'allaitement est partagé entre le lait de mère et un lait étranger, c'est-à-dire dans l'allaitement mixte. Dans les cas où la mère ne peut nourrir son enfant, le lait qu'on lui fera boire ne sera que légèrement coupé avec de l'eau ; ainsi, alors, on mettra $\frac{1}{4}$ d'eau dans $\frac{3}{4}$ de lait.

L'habitude de faire bouillir le lait repose sur une erreur nuisible à la santé de l'enfant : l'ébullition sépare les éléments qui composent le lait, et fait de ce dernier un liquide qui ne se digère pas facilement ; on ne le chauffera donc que légèrement.

Il ne faut pas non plus écrêmer le lait ; la matière grasse de la crême est une partie qui n'est pas la moins nutritive.

L'allaitement artificiel, je l'ai déjà dit, se fait particulièrement au moyen du biberon. Celui-ci doit être entretenu dans une propreté scrupuleuse ; on le lavera chaque fois qu'on s'en sert, et on le chauffera avant d'y mettre le lait. Le tube du biberon, de préférence en caoutchouc noir, sera mis dans l'eau au moins pendant une demi heure toutes les fois qu'on s'en sera servi.

Régime de vie.—Après ces considérations que j'ai dû faire immédiatement au sujet de l'allaitement du nouveau-né, je reviens à lui. La matrone bienveillante vient de finir sa toilette ; mais ses petits cris souvent répétés nous disent que c'est sa mère qu'il lui faut. Celle-ci d'ailleurs est impatiente ; elle veut contempler, dévorer de ses yeux le prix de tant de douleurs : portons-lui donc sans plus tarder celui pour lequel elle n'eut pas craint de mourir ! Une heure en effet s'est écoulée depuis le moment solennel de la délivrance ; la mère, reposée déjà, est en état de commencer à donner une seconde vie à son enfant !...

L'habitude que l'on a d'attendre 24, 36 et même 48 heures avant de donner à l'enfant le sein maternel ne repose sur aucune raison sérieuse : il faut le lui donner une heure ou deux au plus après l'accouchement.

Le premier lait de la mère n'a pas les mêmes propriétés qu'il aura plus tard : il est irritant et agit à la manière d'un léger purgatif ; et, heureuse coïn-

cidence ! c'est un purgatif léger que l'enfant réclame pour nettoyer tout le canal alimentaire qui est tapissé d'un enduit noirâtre, appelé *meconium*, et dont la présence trop longtemps continuée peut être très-nuisible. Que la mère se hâte donc de donner à son enfant un lait qui, dans ces circonstances, est un doux remède préparé par la nature et l'amour !

Ce premier lait, pour cette même raison, qui est avantageux à l'enfant, est nuisible à la mère : ses seins ont besoin de s'en débarrasser au plus vite ; sans cela le gonflement survient et l'inflammation avec son cortége de douleurs se déclare pour ne disparaître que lentement. La nature ici, comme souvent ailleurs, est intelligente, et en suivant ses indications cela fait notre profit.

Le premier repas de notre nouveau convive ne sera pas très-copieux, quelques minutes seulement suffisent. Le deuxième, qui se fera deux heures après, comme tous les autres qui suivront, pourra être plus long, de sorte que je conseille de faire boire l'enfant toutes les deux heures pendant dix minutes, ayant soin d'arrêter de temps en temps le festin quo l'amour sert à l'amour, la mère à l'enfant.

Après deux ou trois mois on donne à boire plus copieusement et moins souvent : ainsi, alors, toutes les quatre heures est suffisant.

La nuit, on se contentera de faire boire une fois : en prenant immédiatement cette habitude on ménage bien des fatigues de part et d'autre.

Il n'est pas toujours facile de faire prendre immédiatement le sein à l'enfant : je connais même des mères qui prétendent que c'est impossible avant deux jours et qui se conduisent en conséquence,

comme si on n'augmentait pas les difficultés en retardant. En effet, en faisant boire le nouveau-né à la cuillère c'est un premier lien qu'on lui fait contracter et qu'il ne brise ensuite que difficilement : qu'on soit convaincu de cette vérité, *c'est que dès les premiers jours de notre existence on devient esclave de nos habitudes quelles qu'elles soient.*

Mères, souvenez-vous de cette vérité dans les plus petits détails de l'éducation de votre enfant et vous vous éviterez bien des misères !

Notre jeune nourrisson vient d'atteindre sa quinzième journée ; c'est bien court cet espace de temps et néanmoins il s'est opéré de grands changements dans son organisation. Les vaisseaux du sang ont acquis déjà une vigueur surprenante qui porte la vie à toutes les parties du corps ; toutes les sécrétions se font à merveille et la peau, de jaune et duvetée qu'elle était, offre une apparence rosée et luisante ; la vue supporte la lumière avec résistance, et les bruits sont déjà perçus. Il faut donc se hâter et aller au-devant de cette poussée active, de cette exubérance de vie et favoriser ses élans.

Notre nouveau-né ne connait en effet que l'atmosphère tiède de la chambre, et plus tiède encore des bras de sa mère ; et pourtant la saison est belle, la brise est douce, la nature est embaumée, pleine de sève, pleine de vie ! Quand la quinzième journée a sonné, il convient donc de transporter l'enfant dehors. L'après-midi sera pour lui comme pour ses aînés, l'heure de la promenade. Cette promenade se répétera tous les jours vers la même heure, en autant que la température le permettra. Si le temps est incertain, sujet à des changements brusques, on

devra s'abstenir : l'enfant, plus que le vieillard peut-être, est un baromètre vivant qui est très-sensible aux moindres variations de l'atmosphère.

Vaccination.—Je fixe l'époque de la vaccination au quatrième mois, et j'avancerai même cette époque si il y a épidémie variolique. Cette question est étudiée dans la dernière partie au sujet du traitement de la variole.

Alimentation nouvelle. — Vers le huitième mois l'enfant a acquis une force relative déjà puissante ; ses glandes salivaires se sont développées, et son appétit rend le lait de la mère insuffisant à son entretien : le lait seul, en quelque grande quantité qu'on puisse le donner, ne réussit pas à calmer sa faim ; il faut donc avoir recours à une nourriture plus substantielle. Je fixe cette époque pour la nouvelle alimentation ; néanmoins ce changement important ne devra se faire que sur consultation du médecin, car il peut arriver souvent qu'il soit nécessaire de tarder davantage.

Les précautions étant donc prises, avis étant donné, je conseille d'ajouter au premier régime de l'enfant, par quantités croissantes, de légers potages au tapioca, à la farine de riz, au pain, préparés d'abord avec du lait, puis avec du bouillon dégraissé. On excluera les bouillies épaisses préparées avec de la farine mal cuite. Quand l'enfant aura passé un mois ou deux à ce régime fortifiant, on pourra y ajouter de l'œuf et du jus de viande, de la pomme de terre ; les sucreries et les pâtisseries seront exceptées.

Vers 14 à 15 mois l'enfant, pourvu d'ordinaire de

10 à 12 dents, peut manger des viandes hachées, râpées, sucer des parcelles d'aliments solides, mais il faut encore lui interdire les légumes verts et les fruits, parce que ceux-ci ont besoin d'une mastication parfaite pour ne pas être nuisibles.

Sevrage.—Les modifications que l'alimentation de l'enfant a subi depuis le huitième mois l'ont préparé insensiblement au pénible sacrifice du sevrage : celui-ci en effet, pour être redoutable, ne doit pas moins se faire à l'époque où nous sommes rendus, c'est-à-dire vers le quinzième mois ; la mère qui dépasse ce temps, parce qu'elle a peine à se décider à une tâche aussi pénible pour elle que pour son enfant, obéit souvent à un caprice que l'amour maternel doit se refuser. " M. Baffos racontait autrefois à ses élèves l'histoire d'une dame qui redoutait beaucoup l'époque du sevrage pour son fils. Elle continuait de l'allaiter ; mais un jour qu'elle l'appelait pour lui donner à têter, ce fut le petit bonhomme qui répondit : " Ma foi, maman, je n'en veux plus."

On commence par cesser l'allaitement la nuit, puis le jour, " et si, nous dit le Dr. Simon, le bébé persiste à ne pas vouloir renoncer aux tetées, enduisez le mamelon d'extrait de gentiane délayé, et vous ne tarderez pas à voir cette intelligence encore endormie saisir à merveille cet argument facile mais sans réplique."

Le sevrage est entouré de mille difficultés et surtout de mille et un danger : c'est alors que la surveillance maternelle doit être continuellement au guet. Les voies digestives sont surtout le théâtre des accidents ; aussi faudra-t-il bien faire attention

à la nature des garde-robes. Dès que celles-ci cessent de présenter la même consistance, l'alimentation sera plus sévère, et si cette altération persiste on se hâtera d'avoir recours aux eaux alcalines, aux lavements émollients, aux purgatifs légers, enfin au traitement que je donne plus loin pour la diarrhée bénigne des enfants.

La régularité dans les repas est le meilleur préservatif des accidents du sevrage. " L'enfant fera quatre repas par jour, dirai-je avec le Dr. Simon : le matin un premier déjeuner composé de bouillie ou de soupe ; vers onze heures un second déjeuner, comprenant un potage, un œuf, un peu de viande en purée ou un plat sucré ; à trois heures, un goûter de lait avec un biscuit ; enfin, le soir à six ou sept heures, un potage gras ou maigre."

Dentition.—Longtemps avant le sevrage l'enfant est soumis à un travail tantôt régulier, tantôt irrégulier, qui produit une grande influence sur sa santé : c'est le travail de la dentition. " Il y a chez l'homme, nous dit un auteur, deux dentitions : l'une temporaire, l'autre permanente ; l'une qui s'achève en deux ans, l'autre en vingt ans. Les premières dents apparaissent à l'âge de six mois ; elles sont au nombre de vingt, et elles tombent vers la septième année. Les dents permanentes sont au nombre de trente-deux. L'homme possède donc dans le cours de sa vie cinquante-deux dents."

La première dentition a plus de retentissement que la seconde sur l'organisation enfantine. Voici de quelle manière se fait la première dentition : Les incisives moyennes de la mâchoire inférieure se

montrent en premier lieu ; elles sont suivies de celles de la mâchoire supérieure ; viennent ensuite les incisives latérales inférieures et les incisives latérales supérieures ; en troisième ordre apparaissent les premières molaires inférieures et supérieures ; les canines inférieures et supérieures sortent vers deux ans et demi ; enfin les deuxièmes molaires complètent vers la quatrième année cet appareil transitoire de mastication. (Michel Lévy.) Cet ordre d'éruption des dents est le plus ordinaire mais il n'est pas toujours le même.

Comme je l'ai déjà dit, ce travail assez prompt ne se fait pas sans effet sur l'organisation de l'enfant. L'éruption des dents est quelquefois difficile ; les gencives tuméfiées offrent une résistance opiniâtre ; leur inflammation irrite le système nerveux déjà si irritable de l'enfant. Cette irritation du système nerveux s'exprime par des maladies du cerveau et des intestins. Convient-il quand la gencive présente une dureté presqu'invincible, et que l'état général de la santé de l'enfant semble en souffrir, convient-il, dis-je, de venir au secours d'une nature impuissante et d'ouvrir un chemin à la dent qui, toute petite qu'elle soit, est cause de tant de ravages ? Les auteurs sont partagés sur cette question, et cependant je crois qu'il ne faut pas hésiter et que le médecin doit être demandé en toute hâte, et devra avec la lancette faire le travail que la nature hésite trop à accomplir ; la lancette alors, comme l'épée d'Achille, éloignera le danger.

Ce dernier remède est extrême, il est vrai, mais il ne faut pas craindre de s'en servir et, faite avec précaution, cette petite opération n'est jamais suivie de

l'hémorrhagie que certains auteurs redoutent au point de s'en abstenir complétement.

L'usage des hochets en caoutchouc, comme *outils* de dentition, au lieu d'être avantageux est nuisible ; ces diverses petites inventions que le commerce ignorant nous offre, ne sert qu'à durcir davantage les gencives : je demande donc qu'on s'en abstienne. La racine de guimauve et encore mieux la racine de réglisse, seront données de préférence à l'enfant ; leur propriété émolliente agit bien sur la dentition, et pour l'enfant racine est un hochet.

Bouchut recommande la préparation suivante que je conseille :

Sirop de guimauve...............	2 onces.
Sirop de codéine...................	½ once.
Borax..................................	60 grains.

On frictionne les gencives avec cette liqueur trois ou quatre fois par jour, et de cette manière on évite les accidents de la dentition.

Poids du nouveau-né.—Nous avons suivi le nouveau-né depuis le premier jour, depuis le premier instant de sa vie jusqu'à l'âge quasi raisonnable du sevrage et de la dentition complète ; nous l'avons vu au milieu des périls et des caresses multipliés, souffreteux et pétillant de joie tour à tour, nous avons couru sans crainte à son secours au moment du danger, comme nous avons partagé avec un charme indicible ses moments de gaieté angélique. Avant de l'étudier sur une scène plus vaste, à un point de

vue plus élevé, il ne me reste plus qu'à dire un mot d'un moyen assez usité ailleurs, complétement méconnu parmi nous, et qui a pour but d'apprécier exactement l'état de santé de l'enfant. Je veux parler de l'application de la balance au poids des nourrissons.

C'est à Natalis Guillot à qui on doit cette méthode nouvelle qui permet à la mère de suivre de près les progrès de la santé comme ceux de la maladie de son enfant.

L'enfant qui vient de naître présente les deux premiers jours une diminution d'environ cinq onces du poids de sa naissance ; l'excrétion du meconium et l'inflammation du cordon expliquent cette diminution. Le troisième jour l'enfant reprend ce qu'il avait perdu, en sorte que, au sixième ou septième jour, il a repris le poids de sa naissance. A partir de ce moment l'enfant doit augmenter d'une demi once par jour pendant les quatre premiers mois.

Ces notions étant connues, si vers le sixième ou le septième jour le poids de l'enfant n'est pas revenu à ce qu'il était au moment de sa naissance, on s'en préoccupera, et il faudra conclure qu'il y a là un défaut de nutrition par manque de lait.

De même si l'enfant, cette première période passée, n'augmente pas d'une demi once à un once par jour, surtout s'il diminue de poids, il y a là une indice de dénutrition, et des mesures seront à prendre. Ainsi donc l'augmentation graduelle de poids sera un indice de santé, et la diminution ou même l'état stationnaire, une menace de maladie.

" Quel doux passe-temps, dit en terminant le Dr. Gyoux, à qui j'ai emprunté les notions précédentes

—quel doux passe-temps pour une mère que de surveiller la balance à la main, la santé de son nouveau-né et de s'assurer par un moyen aussi sûr que commode que cette santé est bien réelle, puisqu'elle est basée sur le phénomène le plus important de la vie, la nutrition ! "

2° HYGIÈNE DE LA DEUXIÈME ENFANCE.—Graduellement, et d'essai en essai, l'enfant parvient à se tenir debout, et la première fois que ses petits efforts ont amené ce résultat est une fête dans la famille. La masse graisseuse disparait, les muscles se forment, les os vers lesquels se portent plus de nutrition résistent, et les premiers pas viennent prouver la force acquise.

Aux dents de lait succèdent les dents permanentes ; à la première dentition succède la deuxième. " De sept à dix ans, selon M. le docteur Michel Lévy, paraissent les incisives, puis les petites molaires, ensuite la canine ; vers onze ou douze ans la seconde grosse molaire. La première grosse molaire sort dans le cours de la première dentition, et c'est vers vingt ans seulement que se produit la cinquième molaire. Ces dents ne sont qu'ébauchées dans leur racine au moment de leur apparition ; elles ne se perfectionnent que dans un espace de deux à trois ans."

La deuxième dentition n'est complète qu'à un âge plus avancé, la dernière molaire, ou dent de sagesse, ne paraissant qu'à vingt ans et plus. La croissance de l'enfant a besoin d'être surveillée avec soin et d'être aidée par une éducation physique intelligente. Celle-ci a été comprise de différentes manières. Les

systèmes d'éducation physique sont comme ceux d'éducation intellectuelle ; on les discute depuis longtemps, on les modifie, on les change même quelquefois complétement.

Pour ne pas tomber dans les longueurs historiques qui ne sont pas autre chose bien souvent qu'une répétition ennuyeuse, je dirai que l'Angleterre, la France et l'Allemagne possèdent chacune leur mode particulier d'éducation physique qu'il convient de connaître. Locke, J. J. Rousseau et Frobel sont les trois chefs de ces écoles ; consacrons-leur quelques lignes.

.Le système de Locke repose sur la doctrine de l'endurcissement déjà prônée si finement par Montaigne : *Que les gens de qualité traitent leurs enfants comme les bons paysans traitent les leurs ;* telle est la base du système de Locke.

Cette théorie a le tort de bien des théories, c'est d'être trop exclusive : et si quelques enfants vigoureux y trouvent leur profit, la masse de nos enfants, frêle, chétive, a besoin des douceurs multipliées avant de pouvoir être soumise à l'*endurcissement.*

Notre philosophe commence de bonne heure l'application de son système, qui aurait plus sa raison d'être à un âge plus avancé : " Je suis très-persuadé, dit-il, que si un homme avait été accoutumé dès le berceau à aller nu pieds, et qu'il eut eu les mains toujours enveloppées de bonnes fourrures, il serait aussi dangereux pour cet homme de se mouiller les mains qu'il l'est présentement à plusieurs autres personnes de se mouiller les pieds. " Puis pour remédier à cette impressionnabilité, Locke recommande les bains de pieds froids, les souliers mouillés, etc.

Il est difficile de supposer qu'une doctrine semblable eut pu jamais faire école. Néanmoins elle a eu ses adeptes, en miniature il est vrai, mais qui ne se disent pas moins les fidèles imitateurs de Locke, tellement que l'Angleterre l'a adoptée comme système d'éducation physique de ses enfants, marchant en cela sur les traces de l'antiquité qui aimait à recevoir ses enfants à leur naissance, sur un bouclier rude et grossier, plutôt que dans des berceaux moelleux.

Rousseau a copié la nature. " Tout est bien sortant des mains de l'auteur des choses, dit le philosophe de Genève, tout dégénère entre les mains de l'homme. Il force une terre à nourrir les productions d'une autre, un arbre à porter les fruits d'un autre ; il mêle et confond les climats, les éléments, les saisons ; il mutile son chien, son cheval, son esclave ; il bouleverse tout, il aime la difformité, les monstres ; il ne veut rien tel que l'a fait la nature, pas même l'homme ; il le faut dresser pour lui comme un cheval de manége ; il le faut contourner à sa mode, comme un arbre de son jardin. "

" Entré dans cette voie de glorification de l'état de nature, dit Fonssagrives, Rousseau ne s'arrête pas et il reporte sur la vie sauvage toute l'irritation que lui cause la vie civilisée. Il proclame que l'homme naît bon et sain, que l'éducation seule le rend débile et méchant et que le type de l'éducation physique est celle qui se pratique à Taïti ou chez les Caraïbes. "

Avec des idées semblables Rousseau va loin, aussi loin que Lycurgue, et l'enfant qui naît faible ne mérite pas ses soins : comme le législateur antique

il le laisse mourir sans lui porter secours ! " Que ferais-je en lui prodiguant vainement mes soins, dit-il, sinon doubler la perte de la société et lui ôter deux hommes pour un ; d'ailleurs, ajoute-t-il, je ne sais point apprendre à vivre à qui ne songe qu'à s'empêcher de mourir. " Le philosophe a voulu être sophiste partout, dans les questions d'éducation physique, comme on l'a vu ailleurs au sujet de l'éducation morale. L'enfant en effet, dois-je répéter, n'est pas toujours l'idéal de J. J. Rousseau ; si c'était là le cas, l'hygiène n'aurait pas sa raison d'être. Celle-ci est nécessaire parce qu'elle est destinée à venir au secours de l'enfance qui est faible, pleine de tendance à la maladie comme à tout mal.

Dieu merci le système pédagogique de Rousseau n'a guère fait école en France : *Émile* a eu bien peu d'imitateurs, au moins ils n'ont pas vécu longtemps. Rousseau comme Lycurgue, protecteurs tous les deux de la force, contempteurs de la faiblesse, méritaient le mépris de ceux qui croient que l'enfant chétif et faible, devenu grand et fort, doit être l'orgueil de l'humanité !

Nulle part plus qu'en Allemagne l'enfance est l'objet de plus de dévouement et de sacrifices. Aussi ne craint-on pas de dire que Sadowa comme Sédan, ces deux grandes victoires ont été remportées par ses instituteurs. L'Allemagne orgueilleuse attribue sa force à son système d'éducation.

Frobel dit : " L'instituteur est le grand prêtre de la nature. " Il suit la route qui lui a été tracée par ses deux prédécesseurs Hufeland et Pestalozzi. Les *Kindergarten* ou *Jardins d'enfants* sont son système d'éducation. Néanmoins la mère, dans les trois pre-

mières années de la vie de son enfant, le préparera à l'éducation qu'il recevra au *Kindergarten* en agissant sur son intelligence continuellement.

" Le *Kindergarten* se compose de jardins communs généralement au nombre de quatre, consacrés les uns à la culture des fleurs, d'autres à la culture des légumes ou des plantes fourragères, et qui interceptent entre eux deux immenses carrés subdivisés en petits carrés secondaires, en nombre correspondant à celui des élèves, et dont chacun est un jardin particulier. Au centre d'une grande cour se trouve une pelouse ombragée, sur laquelle les enfants peuvent se livrer à des exercices circulaires, tels que promenades, rondes. Cette cour est munie latéralement de cabanes destinées à loger des animaux domestiques ou des instruments de jardinage, et en avant, comme en une sorte de vestibule, on trouve des vestiaires, une salle de gymnastique en cas de mauvais temps, des bureaux, la loge du concierge et des salles à ouvrage qui servent en même temps aux cours qui se font le soir pour initier les mères et les futures institutrices à l'enseignement spécial du système.

" La superficie de l'établissement est de trente pieds carrés par élève, soit 3,600 pieds pour un *Kindergarten* destiné à recevoir cent vingt écoliers.

" Les *Jardins d'enfants* sont ouverts aux deux sexes et destinés à toutes les classes de la société dans les limites de trois ans à sept ans. Depuis, ces limites ont été étendues de deux à huit ans, et les enfants sont divisés en trois catégories : la première comprend les enfants de huit à six ans ; la seconde, ceux de quatre à six ; la troisième, ceux de deux à quatre.

" Ils séjournent dans le *Kindergarten* quatre heures

seulement par jour : de neuf à onze heures du matin et de deux à quatre heures du soir, ou de dix heures à midi et de trois à cinq heures. On les accompagne à l'établissement et on les en ramène ; ils sont soumis à une surveillance de tous les instants. Une surveillante suffit généralement pour vingt élèves.

“ L'éducation inaugurée dès les premiers instants de la vie, le respect des besoins originels, des attractions et des inspirations innées, le développement simultané de l'activité physique et intellectuelle, la variété dans les occupations, la courte durée des séances de travail, la démonstration matérielle substituée à l'enseignement abstrait et théorique, telles sont les bases de ce système qui s'est fait des adeptes passionnés, non-seulement parmi les philosophes, mais aussi parmi les mères. ” (Fonssagrives.)

On a vu au sujet de l'étude de la musique la part que l'on donne à celle-ci dans les jardins de Frobel. Aucune nation n'a montré pour un système d'éducation plus d'enthousiasme que l'Allemagne pour Frobel : aussi y trouve-t-on plus de soixante *Jardins d'enfants* aujourd'hui. La doctrine de notre philantrope allemand a également fait école ailleurs et l'Angleterre, la France comptent déjà plusieurs *Kindergarten.*

Tels sont les trois systèmes d'éducation pédagogique que trois grandes nations ont voulu établir ; sans être parfaits tous les trois, nous pouvons puiser dans chacun d'eux des leçons utiles.

Locke, s'adressant plus particulièrement aux classes élevées de la société quand il bâtissait sou système, donne un conseil pratique qui peut se donner partout, dans tous les pays : c'est que l'enfant du riche

devrait être élevé un peu plus qu'on ne le fait, comme l'enfant du pauvre, c'est-à-dire que si les petits soins ne lui étaient pas aussi prodigués, sa santé y gagnerait beaucoup.

Rousseau blâme le travail contre nature qui se fait dans l'éducation physique des enfants, et ses tirades contre le maillot, l'allaitement mercenaire, etc., ont bien leur raison d'être.

Les *Kindergarten* de Frobel méritent une attention particulière, et rien d'extraordinaire qu'ils s'introduisent à l'étranger. Aussi la part que je fais plus loin à l'éducation morale et intellectuelle peut être considérée comme étant consacrée à ce système qui certainement est destinée à se généraliser davantage. Les *Kindergarten* me paraissent la plus belle alliance du physique et du moral que nous puissions faire dans l'éducation de l'enfance.

Je reviens aux considérations que j'étais à faire sur la croissance de l'enfant, avant de faire connaître les trois systèmes que nous venons d'étudier rapidement.

Quelques enfants se développent avec tant de rapidité que l'amaigrissement survient. L'alimentation alors a besoin d'être fortement réparatrice. Dans ce dernier cas il faut modérer le mouvement et l'activité de l'enfant qui augmentent l'amaigrissement. Je conseillerai même les toniques, les fortifiants de toute sorte, et l'huile de foie de morue, ce tonique si puissant de l'enfance.

Si les fonctions physiques se développent avec une poussée surprenante, les fonctions intellectuelles ne leur en cèdent en rien ; et nous les voyons briller chaque jour de plus en plus comme par enchante-

ment : la mémoire et l'imagination sont dans toute leur verve, et le cœur s'ouvre encore jeune à toutes les impressions.

L'intelligence et le cœur, qui ne demandent qu'à s'épanouir, s'épanouiront réellement selon la direction qui leur sera donnée. Mères, au secours ! Ce n'est pas assez d'avoir formé le corps de votre enfant, penchez-vous vers lui avec amour ; que ses premiers sentiments, que les premières lueurs intellectuelles soient germés sous l'attentive culture maternelle ! Devoir sacré s'il en fut un ! Si vous le négligez, mieux eut valu cent fois n'avoir jamais donné la vie à l'être qui le réclame ! C'est donc pour venir à votre secours dans la noble mais difficile tâche qu'il vous faut remplir, que j'écris avec la plus douce satisfaction les pages suivantes, heureux, mille fois heureux si, vous pénétrant bien de leur vérité comme de leur nécessité, vous en faites la base de l'éducation morale et intellectuelle de vos enfants !

Education morale et intellectuelle de l'enfant.—Cette partie importante contient un résumé d'un petit traité intitulé *L'Education maternelle d'après les indications de la nature*, par J. Rambosson. J'ai cru que la méthode nouvelle du grand auteur, qui vient d'être introduite en France, devait être accueillie parmi nous avec reconnaissance.

La première éducation de l'enfance est nulle parmi nous. Rien d'extraordinaire que nous en souffrions comme nation : car l'avenir des peuples comme celui des individus dépend d'elle entièrement. Malheureuse routine que celle qui consiste à se reposer absolument sur d'autres personnes qui sont particu-

lièrement chargées de ce travail important de l'éducation, et de perdre ainsi les précieux instants des premières années de la vie !

" Ce que l'on appelle l'homme, nous dit Xavier de Maistre, c'est-à-dire l'homme moral, est peut-être formé à dix ans ; et s'il ne l'a pas été sur les genoux de sa mère, ce sera toujours un grand malheur. Rien ne peut remplacer cette éducation. Si la mère surtout s'est fait un devoir d'imprimer sur le front de son fils le caractère divin, on peut être à peu près sûr que la main du vice ne l'effacera jamais. Le jeune homme pourra s'écarter sans doute ; mais il décrira, si vous voulez me permettre cette expression, une courbe rentrante qui le ramènera au point d'où il était parti." Et qu'on n'aille pas croire que les sentiments seuls creusent un sillon ineffaçable dans la première partie de notre existence, et que l'intelligence ne peut développer des germes durables qu'à une époque plus avancée ! Non ; l'intelligence et le cœur reçoivent également, dès l'âge le plus tendre, une impulsion à laquelle il est difficile de résister. " Lorsqu'une idée, nous dit un savant, a traversé le cerveau dans un certain temps, elle s'y grave, s'y creuse un centre et devient comme une idée innée. Les idées comme les habitudes sont enracinées, et nous ne sommes plus maîtres ni de faire disparaître immédiatement les empreintes anciennes, ni d'en former de nouvelles. "

Tant de nos premiers ans l'habitude a de force.
(VIRGILE.)

La société est remplie d'ignorants et de dépravés qui eussent été des savants et des hommes droits si

l'éducation première ne leur eut pas fait défaut. Il faut donc instituer pour les jeunes années un système d'éducation méthodique qui aura pour double but de former l'intelligence et le cœur, de développer les facultés qui commencent à briller et de créer le caractère si prompt à se former.

L'éducation méthodique est inutile, si en dehors d'elle nous ne veillons scrupuleusement sur toutes nos habitudes et sur notre conduite vis-à-vis de nos enfants. Quelle légèreté dans nos actions devant ces jeunes témoins qui attendent avec anxiété le moment, l'occasion d'imiter ce qu'on ne soupçonnait pas avoir été remarqué par eux ! Notre âme devient leur âme, notre cœur leur cœur !

“ Il y a des personnes, dit Rambosson, pour lesquelles on a spontanément de la sympathie ; on dirait qu'on les a toujours connues ; elles sont naturellement ouvertes, gracieuses, bonnes, serviables ; il semble qu'un rayon de Dieu les anime, et que comme lui elles ne demandent qu'à plaire et à répandre des bienfaits. Soyez persuadés que dès leur enfance elles ont été entourées de soins bienveillants, de physionomies avenantes, bonnes et sympathiques, qui ont fait naître chez elles des sentiments réciproques, sentiments qui se sont développés avec les années et qui sont devenus naturels et inséparables de leur être. Plantes gracieuses et parfumées, leur présence seule vous fait du bien !

“ Il y a des personnes, au contraire, qui peuvent être bonnes au fond, mais qui de prime abord n'inspirent pas de sympathie ; leur regard ne part pas du cœur et ne va pas au cœur ; elles ne sont ni gracieuses ni bienveillantes. Tout en elle produit de la froideur,

quelquefois de la répulsion—soyez bien sûrs que la bonté, la douceur, les gracieux sourires n'ont pas présidé à leur première enfance. La morosité, la sévérité, les réprimandes ont habituellement comprimé tout ce qui demandait à être épanoui. Si ces personnes ont un bon fond, elles auraient été bien meilleures encore élevées sous d'autres influences."

Tout ce qui entoure l'enfance doit donc être empreint d'un cachet particulier qui ne fasse jamais une impression désagréable sur elle. Si l'enfant reconnait toujours l'onction divine des caresses, des regards, des sourires de sa mère, si la mère n'oubliait pas quelquefois qu'elle doit toujours être la même, si le père et tous ceux qui donnent leurs soins à l'enfant copiaient la mère dans ses précautions affectueuses, nul doute que son caractère et ses habitudes, se modelant de la manière la plus heureuse, il en recevrait toute sa vie la bienfaisante et salutaire influence !

La plupart des auteurs qui ont consacré leurs études à l'éducation de l'enfant sont d'opinion que cette éducation doit commencer dès les premières années.

Quintilien, qui a été l'inspiration de tous ceux qui ont écrit sur ce sujet, dit ceci : " Quelques-uns ont pensé que les études de l'enfant ne devaient commencer qu'à sept ans, parce que ce n'est guère qu'à cet âge qu'on a le degré d'intelligence et la force d'application convenables pour apprendre... Mais ceux-là pensent plus sagement qui ne veulent qu'aucun âge ne soit privé de soins. De ce nombre est Chrysiope qui, tout en accordant trois ans aux nourrices, est d'avis qu'elles s'appliquent à faire germer dès cet

âge les meilleurs principes dans le cœur des enfants. Or, pourquoi la culture de l'esprit ne trouverait-elle pas place dans un âge qui appartient déjà à la morale ? "

Les sentiments qui durent toujours, nous dit M. Aimé Martin, sont ceux qui naissent autour de notre berceau, et la voix des vieillards nous répète que nos premières émotions sont aussi nos derniers souvenirs. Et Fénélon : " Avant même que les enfants sachent entièrement parler, on peut les préparer à l'instruction. On trouvera peut-être que j'en dis trop, mais on n'a qu'à considérer ce que fait l'enfant qui ne parle pas encore." Telle est l'opinion de l'auguste prélat, dont la voix certes a toujours fait autorité sur cette question importante.

Mais il est inutile d'essayer à prouver que l'instruction primaire ne doit pas tarder : c'est un fait admis. On a toujours reconnu en effet que rien n'était plus raisonnable et plus avantageux pour l'enfant qu'une éducation précoce ; aussi s'est-on mis à l'œuvre de tous côtés pour découvrir un système qui put convenir, convaincu qu'on était de la difficulté de la chose, et malgré les travaux immenses qu'on ait faits dans ce but, on n'est guère plus avancé que nos ancêtres. " Aucune question n'a été plus souvent agitée que celle de l'instruction primaire, s'écrie M. Reybaud ; aucune ne mérite plus de l'être. Elle reste à l'état d'étude dans tous les états civilisés, quelque soin que l'on ait mis à l'éclaircir et à la résoudre." Rambosson nous en donne la raison :

" C'est la méthode qui a fait défaut jusqu'à ce jour, car lorsque l'on a voulu commencer l'éduca-

tion dès l'âge le plus tendre, on a rencontré des difficultés presque insurmontables, et souvent au lieu d'un développement régulier de toutes les facultés, on est arrivé au plus triste, au plus douloureux résultat en les étouffant dans leur essor." (Rambosson.)

Rien d'extraordinaire que ce malheureux résultat soit produit quelquefois, quand on voit la manière ignorante dont on se sert dès le commencement d'une tâche aussi délicate. On oublie que l'enfant est plus facilement impressionnable, parce que la substance de son cerveau est molle comme la cire dont le moindre toucher modifie la forme, et que si c'est là un avantage, c'est aussi un danger qui doit nous mettre sur nos gardes. Pour quelle raison ainsi débuter par la lecture et l'écriture dans l'instruction primaire ? Croit-on que ce soit là les deux opérations les plus faciles ? Au contraire ne devrait-on pas être convaincu que ce premier travail nécessite une attention trop énergique, trop continue, et que les facultés comme les organes doivent suivre un développement naturel, insensible, sans fatigues !

Il faut ici avoir continuellement présent à l'esprit cette grande vérité, qui a été dite plus haut : l'instituteur est le grand prêtre de la nature. Il faut de toute nécessité en effet interroger la nature, sans relâche et avec intelligence, pour donner à l'éducation première une direction judicieuse. Interrogeons-la donc, ou tout simplement sachons la comprendre, et ses leçons seront la base du système d'éducation que nous devons suivre pour nos enfants.

A peine l'enfant commence-t-il à balbutier quelques mots, à peine est-il en état de se faire comprendre, qu'il nous assaille de mille et une questions. Et que faisons-nous alors ? Au lieu d'aller au-devant de sa pétillante curiosité, au lieu de la satisfaire à chaque fois qu'elle se manifeste, on n'écoute pas, on est indifférent au verbiage si intelligent déjà de notre petit enfant, plus que cela on s'impatiente, on s'indigne, et l'on force à se taire le plus beau type de l'intelligence, on oblige à se clore la fleur qui voudrait s'épanouir et révéler ses charmes avec ses couleurs ! Or voici ce qui arrive alors. La nature ne peut être oisive, surtout la nature enfantine ; elle est tout mouvement et toute activité ; aussi ses tendances naturelles étant repoussées, ces tendances qui ne demandaient que la connaissance de choses utiles, du beau et du bien, elle dirige ses investigations d'un autre côté, au hasard quelquefois, " mais se laissant entraîner presque toujours à ce qui flatte le plus ses sens."

Ignorant le bien qu'on a refusé de lui apprendre, comme un préservatif puissant contre le mal, l'enfant se livre tout entier à celui-ci. Quelle responsabilité souvent coupable que celle de ceux qui voient un enfant grandir sous leurs yeux ! Soyons donc au guet, épions constamment la curiosité native de nos enfants, saisissons au vol chaque óccasion, et surtout les premières, afin de lui faire connaître ce qu'il y a de beau dans la nature et de bon dans la société !

" La Providence, dit Rollin, a mis dans les enfants une grande curiosité pour tout ce qui est nouveau, une facilité merveilleuse à apprendre, une infinité

de choses dont ils entendent parler, un penchant naturel à imiter les grandes personnes et à se mouler sur leurs exemples et sur leurs discours. En différant la culture de ces jeunes esprits, on renonce à toutes ces heureuses dispositions que la nature leur a données en naissant. Et comme la nature ne peut être oisive, on les oblige à tourner vers le mal ces premières dispositions destinées à faciliter le bien."

L'enfant éprouvant sans cesse le besoin d'apprendre, il faut l'instruire, et cette première instruction c'est la première instruction de Frobel, celle qu'il veut être donnée par le père, par la mère surtout. Cette première instruction, faite au foyer de la famille, par l'amour et le dévouement le plus désintéressé, doit être considérée comme un devoir sacré pour tous, puisqu'elle est la première base et aussi la base la plus féconde de l'éducation qui doit être donnée à l'enfant.

L'enfant recevant une réponse à ses questions apprend beaucoup ; mais ce travail ornant sa mémoire produit un effet bien supérieur encore en développant sa raison, son jugement. En effet, il compare continuellement sans effort et perfectionne ainsi tout naturellement une intelligence que l'on tue à un travail trop systématique. Aussi étendra-t-on le champ de ses observations afin de produire ce résultat merveilleux, mais ayant soin de revenir de temps en temps sur les sujets connus afin d'éviter la confusion qui survient dans une étude incomplète. La confusion se produit facilement dans l'intelligence de l'enfant, on y trouve rarement l'ordre ; il faut donc l'aider à en avoir, afin que ses efforts intellectuels ne soient pas inutiles. Ici le dessin viendra à

notre secours, " le dessin, ce langage naturel que l'enfant comprend spontanément, sans l'avoir jamais étudié et qui a tant de charme pour lui " car, nous dit Horace, " c'est par les yeux plus que par les oreilles que l'on arrive à l'intelligence."

Nous aurons donc une collection de gravures à la disposition de nos enfants, où les plantes, les arbres, les animaux, les principaux phénomènes de la science, qui ne sont pas autre chose que ce qui nous entoure, seront représentés avec clarté, de manière à former un véritable petit cours d'histoire naturelle et de science générale.

" Lorsque le moment du recueillement sera venu, dit alors Rambosson, comme récompense, comme amusement et comme leçon, nous ferons voir à notre enfant la première page de son livre classique ; cette première page, de même que la deuxième, la troisième et celles qui suivent, c'est une grande image.

" L'enfant, à cette vue, tout joyeux, tout content, commence à débiter son petit jargon, il raconte, il interroge. On applaudit à ce qu'il dit de bien, on rectifie ce qui est faux et on lui explique ce qu'il est capable de comprendre. La même gravure peut servir pour plusieurs séances, mais on ne passera à la suivante que lorsqu'il aura bien saisi ce qui est à sa portée dans celle qui précède. En lui faisant repasser sur ces gravures les phénomènes qu'il aura remarqué sur les réalités, non-seulement l'ordre s'établira daus ses idées, mais il fera aussi un exercice de comparaison et de rapprochement des plus agréables pour lui, et dont il n'est pas nécessaire de faire remarquer ici l'immense avantage.

" On peut également changer les rôles, c'est-à-dire

faire observer, étudier d'abord sur la gravure, et comparer ensuite sur la nature lorsque cela est possible. Cet exercice ne produit pas moins de fruits que l'autre. Les analogies, les rapprochements entre les réalités et l'image que l'enfant peut découvrir dans ce genre de travail piquent sa curiosité, l'intéresse au suprême degré, et sans le fatiguer exercent toutes ses puissances, toutes ses facultés.

" Lorsque l'on aura ainsi expliqué toute une collection de gravures, on les repassera une fois, deux fois, trois fois et davantage, comme l'élève de nos colléges repasse les ouvrages classiques ; à chaque fois l'enfant, ayant plus de connaissances, fera des questions plus avancées, et on lui donnera des explications plus étendues.

" De cette manière son intelligence se développera progressivement sans effort et sans peine.

" On aura également en tableaux les principaux arts, les principaux métiers, les principales industries par lesquels on tire partie des plantes, des dépouilles des animaux, etc. L'enfant fera ainsi un petit cours d'arts et métiers qu'il complètera dans ses promenades, qui auront toujours un but utile ; il expliquera dans le champ que l'on cultive, dans l'atelier où il voit travailler, dans l'usine en activité, ce qu'il aura appris sur la gravure."

Comme on le voit, l'instruction se fait avec cette méthode sans effort, sans fatigue, et se fait rapidement. " Le moins que l'on peut faire de leçons en forme, dit Fénélon, c'est le meilleur. On peut insinuer une foule d'instructions plus utiles que les leçons mêmes dans des conversations gaies."

Autre avantage de Rambosson que j'expose ici, c'est que l'enfant apprend ainsi à s'exprimer avec clarté, et à prononcer bien les mots dont il se sert pour exprimer sa pensée. " Pour qu'un enfant s'énonce bien, il suffit de bien s'exprimer devant lui, il ne peut répéter que ce qu'il entend." Le dernier avantage en vaut bien d'autres, quand on constate surtout parmi nous le peu d'aptitude que nous avons pour bien énoncer notre opinion. Souvent le jeune homme qui a passé huit longues années sur les bancs du collége peut à peine faire comprendre sa pensée; les mots qu'il emploie ne servent pour ainsi dire qu'à masquer celle-ci.



Au moyen des gravures on fera plus qu'apprendre à l'enfant les notions principales de tout ce qui nous entoure, on lui enseignera aussi l'histoire. Supposons une série de tableaux représentant les grandes et sublimes actions de l'histoire de l'Eglise, comme de chaque nation où seront groupés ceux qui ont mérité les honneurs du souvenir par leur mérite, par leur courage, par leur dévouement, et il est facile de voir de suite qu'une semblable société doit exercer une influence merveilleuse sur le cœur de l'enfant. Rien de plus magique que l'exemple, rien de plus puissant que son action! " Je regarde l'histoire, nous dit le bon Rollin, comme le premier maître qu'il faut donner aux enfants, également propre à les amuser et à les instruire, à leur former l'esprit et le cœur, à leur enrichir la mémoire d'une infinité de faits aussi agréables qu'utiles."

Les tableaux de l'histoire seront étudiés comme les tableaux de la science ; on expliquera les détails de chaque scène et on en tirera la morale qu'on fera remarquer particulièrement. Nul doute que l'histoire apprise de cette manière ne pourra être oubliée que difficilement, et que les leçons de morale qu'elle enseignera formeront le cœur de l'enfant de manière à ce qu'il ne s'éloigne jamais du droit chemin. Familiarisons donc de bonne heure nos enfants avec les héros de notre histoire, avec le dévouement et la grandeur d'âme qui en sont inséparables, et nos enfants à leur tour deviendront des héros, quelque modeste que soit le rôle qu'ils soient appelés à remplir dans la société, parce que en copiant d'aussi beaux modèles, ils feront leur devoir et parce qu'on est grand quand on accomplit noblement ses devoirs respectifs !



Rien de plus aride que l'étude de la géographie ; et cependant, avec notre méthode, rien de plus simple que de l'enseigner à l'enfant. Celui-ci comprendra sans difficulté, au moyen de comparaisons qu'on peut représenter en petit, une grande étendue de pays : ainsi, sur un tableau on lui représentera par des lignes l'étendue du champ cultivé ou du jardin situé derrière la maison, il pourra désigner lui-même les parties ensemencées et celles qui ne le sont pas.

Or, si on peut restreindre la ferme paternelle à la dimension d'un petit tableau, on fera de la même manière pour l'intelligence du globe terrestre : les

cinq parties du monde seront exposées aux regards ébahis de l'enfant, chacune avec quelques-uns de leurs produits particuliers, avec leurs plantes, leurs animaux, leurs habitants respectifs. " A la place d'une nomenclature sèche, aride, rebutante, s'écrie M. Blanchard, s'offre alors une étude pleine d'attraits, qui procurera des notions ineffaçables, parce qu'ici mille incidents de la vie ramènent au sujet qui a captivé l'attention. "

Ainsi l'enfant saura les notions principales de la géographie avant d'en avoir ouvert un volume, avant même de savoir lire.

***

Comme on le voit notre enfant, qui commence à peine à parler, est rempli déjà d'une foule de connaissances qui élèvent son âme et ennoblissent son cœur, et se trouve continuellement dans la contemplation du beau. On n'admettra peut-être pas immédiatement la possibilité d'un résultat aussi surprenant : qu'on fasse l'essai et l'on se convaincra.

" L'éducation, dans ce qu'elle a de durable et de tout à fait invincible, dit M. de Montégut, ne se compose guère que d'influences de ce genre... Ce n'est pas indifféremment que l'œil d'un enfant contemple dès ses premiers jours de belles et nobles images, et c'est ainsi que l'on a judicieusement expliqué l'aptitude naturelle des Italiens à saisir la beauté pittoresque. "

M. d'Henriet dit également : " Les hommes dont l'esprit est le moins disposé à se laisser toucher par l'idée de beauté morale, intellectuelle et physique,

subissent à la longue et à leur insu l'influence des spectacles qui ont frappé leurs jeux dès l'enfance. "

L'enfant a l'esprit d'imitation. Il cherche à imiter tout ; on le guidera dans ce travail, on prendra la tâche incomplète qu'il a essayé de remplir et on s'efforcera de la lui perfectionner afin qu'il la finisse lui-même en la commençant de nouveau. De cette manière il se formera la main et l'œil. En effet, voyez l'enfant avec un crayon, penché sur l'ardoise ou sur le papier faisant les efforts les plus inouïs ! Que fait-il ? il ne le sait peut-être pas lui-même d'abord. Mais son ouvrage fini, il s'imaginera qu'il a fait quelque chose, ce sera un oiseau, une poupée, un *bonhomme* quelconque ; voyez-le, comme il est fier de son chef-d'œuvre ! N'allez pas rire. Ajoutez plutôt foi à son mérite et aidez le jeune artiste en l'encourageant, car le travail qu'il fait en jouant perfectionne des facultés dont il aura besoin et lui donne des notions qui lui seront d'une grande utilité. Ces petits exercices sont des plus avantageux, car c'est déjà un cours de dessin appris... Non, ce n'est pas un cours de dessin, mais c'est de l'habileté dans le coup d'œil et dans la main qui est d'une importance qu'on ne comprend peut-être pas assez. " Ces opérations élémentaires sont la base d'un grand nombre d'arts et d'industries, et viennent en aide dans une foule de circonstances. Que l'on soit artiste ou simple manœuvre, ingénieur ou capitaine, ils permettent de trouver dans soi-même des ressources que rien ne saurait remplacer." (Rambosson.) " Les industries qui appellent le concours du dessin, dit le Dr. Henriet, sont si nombreuses, qu'on aurait plus vite fait d'énumérer celles qui peuvent à la rigueur s'en

passer, que de mentionner celles qui ont un besoin constant du sentiment de l'art. "

Mais notre jeune savant sait une foule de choses et n'a pas encore appris à écrire ni à lire. Le temps est arrivé de le mettre à ce double travail sérieux. Qu'on ne craigne pas ! Ne redoutez rien, mère sensible, la tâche n'est plus si difficile avec la méthode Rambosson ; votre enfant même a déjà fait un grand pas vers ce but ! Ecoutez le savant si dévoué ;

***

" Les éléments du dessin, dit-il, sont également ceux de l'écriture ; ils se résument en quelques lignes droites et courbes, unies et disposées de différentes façons. On amènera facilement notre enfant à tracer sur le tableau l'*o*, les jambages de l'*u* et le *j*, éléments de toutes les autres lettres. Il suffit de rapprocher ces éléments ou de les modifier tant soit peu pour constituer une lettre quelconque.

" On lui fera ensuite rassembler les lettres qui forment les noms de son père, de sa mère, des personnes et des choses qu'il préfère. Il apprendra ainsi à lire en apprenant à écrire, et avant même qu'il sache nommer et tracer toutes les lettres, il saura lire et écrire quelques noms. En peu de temps il est familiarisé avec ces exercices et sait à peu près au même moment former les premières figures de dessin, écrire et lire. "

Comme on le voit, les premiers travaux que l'enfant a faits ont contribué puissamment à développer des facultés qui le mettent aujourd'hui promptement en état de surmonter ce qui est une si grande diffi-

culté pour le plus grand nombre : les premiers éléments du dessin ont tout fait.

Passons à l'orthographe.

***

On doit supposer que le soin qu'on a apporté à bien prononcer tout ce qu'on a dit à notre jeune élève, que les corrections que l'on a faites à sa propre prononciation vont nous être d'une grande utilité pour lui enseigner l'orthographe : s'exprimer par l'écriture est d'autant plus facile que l'on sait déjà bien prononcer chaque mot. Ici comme auparavant pas de méthode systématique.

“ Rappelez-vous, dit Locke, qu'on ne doit pas instruire les enfants par des règles qui toujours sortiront de leur mémoire. Ce que vous jugez nécessaire de leur apprendre fixez-le par une pratique indispensable aussi souvent que l'occasion se présentera et, s'il est possible, faites naître les occasions. ”

Enseignons le nombre dans le substantif et dans l'adjectif. Pour bien faire comprendre la différence entre le pluriel et le singulier, on laisse réfléchir l'enfant quelque temps sur quelques phrases écrites sur le tableau, afin qu'il comprenne bien ce que l'on veut lui apprendre.

Ainsi on écrira :

La pomme.	Les pommes.
La table.	Les tables.

De suite il saute aux yeux de l'élève qu'il y a une règle générale pour la formation du pluriel.

La différence dans le nombre de l'adjectif se reconnaitra de la même manière :

La pomme bonne.	Les pommes bonnes.
La table petite.	Les tables petites.

On se servira de cette méthode pour enseigner toutes les règles générales de la grammaire, les exceptions ne s'apprendront qu'en deuxième lieu.

Pour faire connaître les verbes on enseignera deux temps d'abord : le présent et le passé. La conjugaison se fera, accompagnée d'un membre de phrase quelconque, afin d'en faciliter la mémoire. Ainsi on écrira sur le tableau, puis on fera lire comme suit par un élève qui touche un livre :

Je touche un livre.
Par un deuxième : Tu touches un livre.
Par un troisième : Il touche un livre.
Par les trois ensemble : Nous touchons un livre.

Cette action facilite l'étude, et les temps principaux des verbes s'apprendront promptement.

Telle est la méthode que l'on devra suivre pour enseigner à l'enfant l'orthographe. " Par les méthodes ordinaires, dit en concluant Rambosson, pauvres enfants, ils restent souvent des mois entiers devant les lettres ingrates de l'alphabet, et des années sur les règles les plus élémentaires de la grammaire ! Le dégoût de l'étude les pénètre par tous les pores ; l'école est souvent pour eux la coupe amère de la vie où s'étiole toutes leurs facultés et meurent toutes leurs aptitudes."

Le calcul s'apprendra en jouant, avant de s'apprendre dans les livres. L'enfant aime à jouer, c'est sa nature que le jeu : souvenons-nous que c'est au milieu du jeu que les choses les plus difficiles de prime abord lui deviendront familières. On lui donnera des petits cailloux, des billes, des noix qu'on l'habituera à compter, à additionner, à soustraire, à multiplier, à diviser ; puis quand les quatre premières règles lui seront faciles, on l'initiera graduellement aux autres difficultés de la numération.

Cette étude, comme les autres, se fera toujours au moyen du tableau ; sur celui-ci on lui fera répéter les opérations qu'il aura faites avec ses jouets. " En allant ainsi des réalités aux expressions du connu à l'inconnu, du simple au composé, les difficultés disparaissent, tout devient amusement et développement de l'intelligence."

Les opérations mathématiques se feront sur des choses pratiques, sur les choses de la vie, afin d'inculquer à l'enfant un goût qu'il n'a pas toujours ; on le fera jouer au marchand, on l'intéressera de cette manière, et cette branche si aride des études sera pour lui un agrément.

" Vous enseignerez aux enfants, nous dit Fénélon, comment se font toutes les choses qui servent à l'homme, et sur lesquelles roule le commerce. Peu à peu, sans étude particulière, ils connaitront la bonne manière de faire toutes ces choses qui sont de leur usage et le juste prix de chacune, ce qui est le vrai fond de l'économie. Ces connaissances qui ne doivent être méprisées de personne, puisque tout le monde a besoin de ne pas se laisser tromper dans sa dépense, sont principalement nécessaires aux filles.

“ On sait, ajoute-t-il, que l’exactitude à compter souvent fait le bon ordre dans la maison.”

***

Le système d’éducation morale et intellectuelle de l’enfance tel que je viens de l’exposer, tel que nous l’expose plutôt Rambosson, repose comme on peut le voir, comme on doit le conclure, sur la vérité suivante : les sciences et les arts aident au développement de l’intelligence enfantine, et celle-ci ne doit pas attendre qu’elle soit vieillie pour s’initier à elles. La curiosité de l’enfant a besoin d’être alimentée sans cesse ; les objets de sa curiosité sont tout ce qui nous entoure, c’est-à-dire tous les éléments des arts et des sciences ; ne lui refusons pas une nourriture aussi agréable et aussi utile. On pourra croire que c’est là un travail trop prématuré et que c’est nuire à l’enfance que de l’y soumettre. Erreur grave. L’éducation comprise telle que je viens de l’expliquer est un amusement continuel, et c’est à cause qu’elle est un amusement continuel qu’elle est facile et sans fatigues. Voyez l’enfant que l’on soumet à une éducation semblable, son ambition n’a plus de bornes, son intelligence voyant tous les jours des horizons nouveaux qui se déroulent devant elle tout en trouvant le repos dans la variété, y trouve aussi tout ce qu’il faut pour se développer, se perfectionner !

Nul doute que les talents que Dieu distribue à chacun de nous sont déposés dans notre organisation avec notre vie. Avec cette nouvelle méthode d’éducation on les découvre de bonne heure, et on en aide le développement par une culture attentive,

Retarder alors c'est bien souvent la perte d'une grande intelligence.

Quintilien dit avec raison : " On voit briller dans les enfants des lueurs très-vives d'espérance, qui s'évanouissent avec l'âge ; d'où il faut conclure que ce n'est pas la nature qui leur a manqué mais les soins."

J'insisterai en finissant sur un point qui doit être le plus important, et que notre auteur n'a peut-être pas assez développé : c'est le point de vue moral.

Dans l'hygiène de l'âme, j'ai essayé de démontrer que notre volonté et notre imagination étaient la source du bonheur et du malheur de l'homme, que nous étions ce que nous voulions bien être. Or ces deux facultés se manifestent dès l'âge le plus tendre ; il faut aussi dès le premier âge leur donner une attention particulière, une direction sage. Il faut se hâter d'apprendre à l'enfant que tout est beau, que tout est bon dans le bien, et lui enseigner ce qu'est le bien ; négliger une occasion de lui donner une petite leçon à ce sujet c'est se rendre coupable d'une négligence impardonnable. Ici je m'adresse particulièrement aux mères, dont la vie et celles de leurs enfants ne doivent faire qu'une seule et même vie. Vous ne voudriez pas être coupables d'un accident qui arriverait à l'objet de toute votre affection ! Toute votre sollicitude s'exerce à le tenir à l'abri de tout danger, à le protéger contre la plus légère atteinte de la maladie. Quoi de plus beau que ce travail incessant auquel vous vous livrez avec tant de grandeur d'âme ! Mais là ne doit pas se borner votre tâche maternelle. De même que vous voulez assurer à votre enfant une santé à toute épreuve,

vous devez aussi travailler à ce qu'il soit toujours heureux ; et le bonheur ne se trouve pas seulement dans une bonne santé. Or, c'est en formant le cœur de l'enfant qu'on prépare son avenir ; c'est en lui faisant goûter de bonne heure les douces joies de tous les bons sentiments, les satisfactions indicibles qu'ils nous donnent, que l'enfant se convaincra qu'il ne peut, qu'il ne doit jamais chercher ailleurs un bonheur qu'il trouve avec eux ! L'habitude du bien contractée dès les premières années de la vie, quelle garantie de bonheur pour toujours ! On apprendra à l'enfant les notions que j'ai essayé de développer à ce sujet dans la deuxième partie de mon ouvrage ; on lui montrera les faits nombreux que j'y ai accumulés spécialement pour lui. Ces notions et les faits surtout qui frappent si facilement l'intelligence du jeune âge étant connues intimement, l'enfant s'en convaincra. Ils deviendront pour lui une croyance qu'on ne pourra lui ôter par aucun raisonnement, et c'est ainsi que l'éducation peut être le moyen le plus puissant que l'hygiène puisse enseigner à l'homme pour assurer son bonheur et sa santé.

Il est évident cependant que nous apportons avec nous en venant au monde une foule de mauvaises inclinations, de dispositions pour le mal ; or c'est ici que l'hygiène morale doit jouer un rôle efficace, car ce n'est pas tout de cultiver le bien. L'expérience nous apprend que pour le cultiver avec fruit il faut lutter sans cesse contre le mal qui nous envahit, et que ce n'est qu'après une lutte longtemps continuée qu'on jouit du repos et de la victoire. Puisqu'une force d'attraction attire sans cesse l'enfant dans le mauvais chemin, dirigeons-le avec bienveillance,

coupons à leur naissance tous les mauvais germes dès qu'on peut les découvrir : c'est là la partie importante de l'éducation et que la mère ne peut confier à d'autres.



L'enfant est capricieux, et pour peu qu'on lui laisse toute liberté d'action, il deviendra insupportable, ce sera même l'autorité qui commande et à laquelle il faut obéir. Il faut donc l'habituer au doux contrôle de sa mère dès que les premières lueurs de son intelligence commencent à paraître. Que de malheurs sont prévenus quand l'autorité du père ou de la mère est toujours respectée ! L'enfant est sur le bord d'une fenêtre qui se penche, le vertige commence à s'emparer de lui, il va être précipité bientôt si on ne vient à son secours ; la mère apparait et lui ordonne de descendre ; si elle a déjà habitué son enfant à se soumettre à sa volonté, il obéira à l'ordre maternel et quittera la position dangereuse où il était ; si au contraire une coupable faiblesse a fait de l'autorité un jouet pour l'enfant, celui-ci résistera cette fois-ci comme toujours et tombera sur un pavé qui lui donnera la mort. J'ai connu un père sans énergie qui, un jour apercevant son enfant penché au bord de la croisée, à la partie supérieure de sa maison, n'osa lui parler, convaincu que le premier mouvement du malheureux petit serait un mouvement de résistance et serait peut-être cause d'une chute mortelle. Il fut obligé d'attendre que l'enfant quittât de lui-même une place où sa vie était en danger. Quelle cruelle angoisse a dû être celle

du trop tendre père attendant, épiant le premier mouvement de son enfant, sans pouvoir l'arracher par une volonté ferme au péril qui le menaçait !

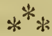
Mais c'est surtout quand la maladie vient faire ses ravages dans la famille que l'on peut constater les bons résultats d'une autorité respectée et de l'obéissance filiale. Voyez le petit enfant agité au milieu d'une fièvre ardente ; il se roule sans cesse sur son petit lit, repoussant ses couvertures, refusant tout ce qu'on lui présente. Sans secours contre la maladie, celle-ci fait ses ravages, est maîtresse de sa victime jusqu'à ce que la mort vienne s'en emparer. On a fait demander le médecin : sa présence a été inutile là où l'autorité des parents ne valait rien. Voyez au contraire l'enfant habitué à écouter sans cesse la volonté de ceux qui le commandent, à s'y soumettre sans aucune résistance ; il est malade lui aussi, mais malade résigné, acceptant tout ce que lui présente la main tremblante de sa mère, la remerciant d'un sourire plein d'amour ; et cependant le breuvage est amer, repoussant ! Le médecin est presque toujours à ses côtés ; le petit malade a fait son meilleur ami de celui que tant d'autres ne peuvent voir sans frayeur. Son obéissance est récompensée, grâce au bon traitement qu'il a suivi avec résignation, la santé ne tarde pas à venir : la volonté, douce malgré son énergie, de la mère et du père ont sauvé l'enfant qui allait mourir !...



La jalousie est un malheureux penchant du jeune âge. " J'ai vu, dit Saint Augustin, un enfant jaloux,

il ne savait pas encore prononcer une seule parole, et regardait déjà un enfant qui têtait avec lui avec un visage pâle et des yeux irrités."

La jalousie est un peu au fond de tous les actes de l'homme : seulement celui-ci sait dissimuler et cache ce qu'il n'est pas avantageux de montrer. L'enfant, au contraire, qui ne connait pas la dissimulation, montre tous ses instincts quels qu'ils soient, et sa jalousie ne tarde pas à paraître. Il faut combattre promptement cette malheureuse passion, d'autant plus qu'elle est difficile à déraciner du cœur de l'enfant. On enseignera à l'enfant que la plus belle des qualités est bien la charité, plus que cela, on lui répètera souvent que la vie n'est pas autre chose qu'un échange de services, de témoignages d'amitié, et que la plus grande satisfaction, le plus grand bonheur de l'homme se trouvent dans le dévouement. L'enfant convaincu de ces idées, les regardant comme des vérités dont il ne lui est pas permis de douter, puisqu'elles lui viennent de ceux à qui il obéit toujours, pratiquera jeune encore la charité et l'amour du bien ; il mettra son bonheur à faire plaisir à ceux que la misère maltraite ; les douces impressions qu'il recevra d'habitudes semblables rendront celles-ci toutes naturelles, et son plus grand bonheur sera toujours de rendre les autres heureux.



Le traitement de l'égoïsme sera à peu près le même que celui de la jalousie. Ces deux mauvais penchants ont plus d'un point de ressemblance,

L'égoïsme se développe quand on accorde à l'enfant tout ce qu'il désire. On lui fera comprendre qu'il n'a droit à quelque chose que parce qu'on le veut bien, et pour lui faire sentir davantage la leçon, on ne lui donnera un objet quelconque que comme récompense due à son obéissance. En prenant cette habitude vis-à-vis l'enfant, on lui apprend à obéir, en l'y invitant par des promesses d'objets convoités, et on empêche de se développer chez lui l'égoïsme, puisqu'il est obligé de conclure, jeune encore, que par lui-même il n'est rien. L'égoïsme se rencontre dans la maison du riche plus que dans celle du pauvre : il s'abrite dans les palais et non sous le chaume.

Enseignons à l'enfant du riche l'inconstance de la fortune et l'égalité des hommes devant Dieu ; que l'enfant du pauvre ne soit pas l'objet de son dédain, qu'au contraire il soit considéré comme le meilleur ami, le plus dévoué qu'il puisse trouver.

Toutes les nations de la grande famille humaine sont les mêmes, on ne l'entretiendra pas dans les haines contre celle-ci ou contre telle autre. " Lorsqu'on demandait à Socrate de quel pays il était, il répondait : du *monde*, montrant ainsi l'étendue de son cœur qui pouvait renfermer tout le genre humain."

Egoïsme et jalousie, quelles plantes empoisonnées on laisse pousser dans le cœur de l'enfant ! Faisons tous les efforts pour en arracher jusqu'au moindre germe, convaincus que nous devons être que le secrét du bonheur que l'on cherche dans l'*égalité* ne peut se trouver tant que ces deux mauvaises passions feront partie de la nature de l'homme !

L'enfant qui connaitra l'obéissance et la pratiquera telle qu'elle doit l'être, n'a besoin que d'une sage direction pour acquérir toutes les qualités et se débarrasser de tous les mauvais penchants. Il est donc inutile de prolonger davantage cette étude ; l'intelligence du lecteur, de la mère surtout la complétera. Tout ce que j'ai voulu faire, c'est d'attirer l'attention de la société sur cette partie importante de l'éducation, qui est tout l'avenir de l'enfant.

J'ai entendu nos tribuns populaires, nos grands hommes d'Etat, nos journalistes distingués pousser des cris de détresse sur l'avenir de notre nation et lui prédire une fin prochaine !

J'ai vu la France, reine du monde, fouler sous les pieds des soldats et chevaux allemands !

J'ai vu les Etats-Unis de l'Allemagne, comme les Etats-Unis de l'Amérique, fiers et puissants !

J'ai vu un pays de montagnes et de brouillards donner au monde une nation si intelligente, qu'on a dit de chacun de ses membres une phrase devenue proverbiale : là où pousse un chardon un Ecossais peut vivre !...

J'ai vu tout cela et je me suis demandé pourquoi tant de deuil d'un côté et tant de joie de l'autre, et je me suis dit : pour que le Canada devienne un grand peuple il lui faut un système d'éducation perfectionné, comme à la France il lui faut soigner davantage l'éducation de la première enfance pour pouvoir dire un jour à l'Allemagne : je suis prête ! je veux une revanche ! Mais ici, comme dans la mère-patrie, c'est la femme qui doit faire la plus grande partie de ce travail sublime ! Au nom de la patrie, mères à l'œuvre !...

Virilité.

L'enfant a traversé une période de sa vie qui a opéré chez lui des modifications sérieuses : l'adolescence l'a fait homme comme la loi le fait maintenant citoyen. Le double amour de la famille et de la patrie est toute la passion dont son cœur est enivré.

L'âge viril est caractérisé par le développement complet des facultés intellectuelles et physiques. A quel âge devient-on homme, à quel âge finit-on de l'être ? Inutile de fixer ici des lignes de démarcation. Tout ce qu'il convient de dire, c'est que les lois de l'hygiène ont pour but le développement prompt de l'homme et le prolongement de sa virilité jusqu'aux dernières limites de la vie.

Ces lois j'ai commencé à les enseigner dans tout ce que j'ai écrit, et je vais continuer à les faire connaître dans ce qui me reste à étudier au sujet des tempéraments, des professions, etc.

Il est une maladie particulière à l'homme adulte : c'est la goutte. L'enfant est rarement atteint de cette maladie, et voici pourquoi :

A l'âge viril les mouvements de composition et de décomposition ne se font pas comme dans les jeunes années : l'homme prend trop, consomme trop pour ce qu'il dépense ; trop de nutrition et pas assez d'exercice. Il arrive alors que l'acide urique se produit dans le sang et la goutte est déclarée.

Un jeune homme, d'un tempérament vigoureux, qui aura dépensé beaucoup d'activité avec ses compagnons d'enfance, qui semble né plus pour la vie physique que pour la vie intellectuelle, entre dans un bureau quelconque et prend un régime de vie

sédentaire. Si dans ses heures de loisir il ne donne pas à son corps l'exercice dont il a besoin, il deviendra victime de la goutte ou de maladies plus graves encore. Qu'il se souvienne donc que la santé n'est parfaite qu'en autant que la vie est partagée en proportions égales entre le travail du corps et le travail de la pensée.

Vieillesse.

La vieillesse, cette grande infirmité de l'homme, caractérisée par la perte de toutes les facultés, mouvement graduel de dé composition, la vieillesse, dis-je, ne devrait pas exister ; et comme je l'ai déjà donné à entendre, elle n'existe pas pour l'homme qui a suivi les lois de l'hygiène. Mais malheureusement ces lois sont méprisées ou méconnues et la société est remplie de vieillards. Le mépris des lois d'hygiène fait des vieillards de vingt ans !

Que doit donc faire le vieillard, celui que les années ou le mépris de la vie ont brisé, ont rendu méconnaissable ? Se laissera-t-il mourir comme l'Indien qui a décidé sa mort ? Non ; il n'est jamais trop tard pour faire ce que doit, et l'homme peut et doit commencer à tout âge à observer des leçons qu'il a méconnues toute sa vie.

Le vieillard qui s'entoure de toutes les précautions hygiéniques, qui ne s'expose pas avec légèreté aux variations de l'atmosphère, aux abaissements subits de la température, qui se donne la nourriture stimulante qui lui est nécessaire, qui ne dépense aucune grande activité, dont la raison est celle que nous devons avoir toute la vie, c'est-à-dire maîtresse de

notre imagination et de notre volonté, ce vieillard, dis-je, goûtera aux dernières limites de la vie des heures de bonheur. Il pourra contempler son passé comme une vaste scène où il fut acteur, recueillera avec enivrement les souvenirs doux à son cœur et fermera la porte aux noirs soucis. Quel triste spectacle que celui des vieillards de nos jours !

Débiles, chancelants, privés de la jouissance des facultés physiques et intellectuelles, puisqu'ils remuent à peine et ne pensent plus ou ne pensent que pour gémir et regretter, ils sont la plus triste expression de la dégradation et de l'affaiblissement de l'humanité ! Oui, l'âme ne peut être que remplie de tristesse à la vue de ce que nous devenons volontairement, comme aussi elle devient toute fière, toute orgueilleuse, en contemplant ce que nous pouvons être ! Allons ! pensons à notre vieillesse, et l'hygiène et ses lois seront notre guide, et si nous ne vivons pas plus que notre vie, nous vivrons au moins toute notre vie ! Ce n'est pas toujours ce qui arrive, puisque le plus souvent l'homme se tue.

Mirabeau s'écria un jour : " Mes jeunes années comme des ancêtres prodigues ont déshérité mes premières. " Ne nous exposons pas à être victimes plus tard du désespoir de Mirabeau.

CHAPITRE II.

Des Tempéraments.

J'ai déjà dit que tous les tempéraments pouvaient se résumer à deux, et avec un savant philosophe je

puis répéter qu'il ne doit y avoir que les tempéraments actifs et passifs. On se souvient de la définition que j'ai donnée de ces deux tempéraments (p. 101); inutile de me répéter ici.

Mais les tempéraments entendus de cette manière, comprenant tous les autres et les simplifiant ainsi, puisqu'ils les résument à deux types seulement, sont peut-être plus les tempéraments de l'avenir que du présent. Etudions donc ceux-ci tels que nous les connaissons.

Il y a quatre grands systèmes dans l'organisation de l'homme : le sang, les nerfs, la lymphe et la bile ; nous les avons déjà étudiés.

Par tempérament, on entend la prédominance dans un individu d'un de ces systèmes. Ainsi un homme aura un tempérament sanguin, nerveux, lymphatique ou bilieux, selon que chez lui il y aura prédominance du sang, des nerfs, de la lymphe ou de la bile.

Le tempérament établit donc entre les hommes des différences physiques qui font que les hommes obéissent à l'influence d'une organisation qui n'est pas toujours la même.

1° DU TEMPÉRAMENT SANGUIN.—Le tempérament sanguin est le plus beau type de la santé : toutes les fonctions de notre corps se font dans l'état le plus naturel. La respiration est libre, la circulation du sang puissante, l'appétit régulier, l'humeur égale, jamais sujette à ces variations sombres qui sont le partage d'un si grand nombre. Le sanguin fait envie à qui le voit passer ; la santé d'ailleurs c'est la beauté.

Ce qui caractérise surtout le tempérament sanguin

c'est la richesse du sang. Le visage est rose, l'œil brillant ; toujours le sourire sur les lèvres, comme si le lendemain ne pouvait amener avec lui quelque malheur ; c'est du sanguin qu'on dit : *c'est un bon vivant.*

Si le sanguin est la plus belle personnification de la santé, il n'en est pas moins la plus malheureuse victime de la maladie. Chez lui en effet la maladie est foudroyante, elle présente les effets les plus graves. Le sanguin ne négligera donc pas une maladie qui se déclare subitement ; plus que tout autre il réclamera promptement l'assistance du médecin.

Le tempérament sanguin étant caractérisé par une circulation plus active, il devra s'entourer de toutes les précautions qui auront pour effet d'empêcher le sang de se précipiter avec violence ; il évitera toutes les émotions, les passions seront ses ennemies les plus redoutables ; le meilleur remède qu'il pourra leur opposer c'est le travail intellectuel et physique qui lui est si facile. Je lui recommande le mouvement, surtout modéré mais fréquemment répété.

2° DU TEMPÉRAMENT NERVEUX.—Si celui qui est doué du tempérament sanguin présente une organisation bien développée, sans trop d'embonpoint, celui qui possède un tempérament nerveux se reconnait au contraire "à la maigreur, au peu de volume des muscles mous et comme atrophiés, à la vivacité des sensations, à la promptitude et à la variabilité des déterminations et des jugements." (Richerand.)

Le tempérament nerveux est celui qui se reconnait le plus facilement et qui s'accentue le mieux : les autres se rencontrent plus souvent combinés

entre eux. Quel est celui qui n'a pas connu une de ces constitutions où les nerfs commandent tout ? Elle passe avec la rapidité de l'éclair d'une émotion à une autre, et il n'est pas rare que le rire chez elle vienne sécher les larmes. Organisation malheureuse dans son essence et qui possède ses instants de bonheur qu'elle ne voudrait pas échanger pour tous les trésors de Crésus ! Elle est aux autres ce qu'elle est à elle-même. " Rien n'égale le charme de leur société, dit Belouino, de leur affection, quand les tempéraments nerveux sont dans leurs bons jours; mais rien n'est plus terrible à supporter que leurs boutades imprévues de colère, de caprice ou de froideur ! Pour bien vivre avec eux il faudrait les plaindre plutôt que les blâmer, si toutefois ils pouvaient vivre sans contradiction. "

Les précautions hygiéniques du tempérament nerveux seront les suivantes :

L'exercice ne saurait être trop violent, on le multipliera sous toutes les formes ; plus on stimulera le cœur et la circulation plus on calmera les nerfs : le sang est leur modérateur le plus puissant. " Tronchin, nous dit un auteur, avait acquis une grande renommée dans le traitement des maladies nerveuses. Tout son secret consistait à exercer jusqu'à la fatigue les femmes habituellement oisives, en soutenant leurs forces par une nourriture saine et abondante."

Il faut plaindre le tempérament nerveux et le tolérer ; le traiter rudement, sans égard pour son organisation, c'est la méconnaître et manquer d'intelligence.

Je conseille fréquemment les bains ; mais ils

seront de courte durée. Ce tempérament étant celui qui affecte le plus le moral devra être combattu dès les plus jeunes années.

3° DU TEMPÉRAMENT LYMPHATIQUE. — Le tempérament lymphatique est celui des enfants et des femmes : c'est le tempérament de la faiblesse, quoiqu'il puisse se rencontrer aussi chez l'homme.

Le lymphatique se reconnait au manque de proportion et d'harmonie dans les formes et au développement anormal de chairs molles : " Une grosse tête, de grosses articulations, des mains volumineuses, des pieds plats, la peau blanche et lisse, le teint le plus souvent blafard, quelquefois d'un blanc mat," telle est l'organisation lymphatique, nous dit Michel Lévy : " tel est ce type malheureusement si commun dans un grand nombre de localités, ajoute-t-il ; type enté sans doute sur l'organisation humaine par le vice persévérant des influences extérieures ou par la solidarité ascendante de la corruption ; type inférieur qui dénonce une décadence, et la cause de cette décadence est dans les eaux, les airs et les lieux, plus souvent encore dans l'homme ou dans la société. "

Si le tempérament lymphatique est engendré à notre gré, que la société travaille à s'en débarrasser.

Le lymphatique est bien la honte de l'humanité ; sa présence rappelle toujours le triomphe du mal sur le bien, comme aussi elle fait penser à l'expiation que fait souvent le petit-fils pour les fautes de ses aïeux.

Pour remédier au lymphatisme on aura recours au traitement tonique que nous connaissons déjà en

partie du moins. Tout ce qui peut contribuer à enrichir le sang doit être employé sans relâche. Le lymphatique est un malade ; il doit se soigner jusqu'à la guérison ou au moins jusqu'à ce que son organisation soit un peu modifiée au point de vue moral plus particulièrement. En effet le lymphatique sans énergie ne peut lutter contre la moindre difficulté et est victime continuelle de sa faiblesse : c'est à lui surtout que devient nécessaire tout ce que j'ai écrit sur l'hygiène de l'âme. Il faut le stimuler par des considérations élevées, l'initier aux douces satisfactions d'une ambition légitime et aux consolations indicibles du travail intellectuel.

4° DU TEMPÉRAMENT BILIEUX. — Le tempérament bilieux se rapproche beaucoup du sanguin : il est violent, ardent, courageux, infatigable ; c'est le tempérament de l'ambitieux. Voilà pour le moral. On le reconnait au physique, " au teint brun, à la peau velue, aux cheveux noirs, à la physionomie expressive, aux muscles fortement dessinés et au corps sans embonpoint. "

Il faut se défier du bilieux ; sa vengeance est implacable, tenace jusqu'à ce qu'elle triomphe. Ce qui caractérise ce tempérament, c'est la prédominance des organes digestifs, du foie et de ses sucs biliaires.

L'hygiène enseigne au tempérament bilieux la modération en tout, à table, aux affaires et surtout au plaisir : l'amour est son tourment.

La nourriture sera végétale en grande partie. Le régime végétal est bien celui qui convient le mieux aux organes digestifs du tempérament bilieux. Il

évitera l'usage des boissons alcooliques, comme le tempérament nerveux, cherchera dans l'exercice violent le calme que demande sa nature bouillante.

Telles sont les quatre constitutions particulières qui se rencontrent et qui sont la base de toutes les constitutions connues. En effet celles-ci se rattachent toujours à l'une de celles-là quand elles ne sont pas quelquefois un assemblage curieux de ces quatre tempéraments réunis. Les tempéraments mixtes sont nombreux, ce sont les plus fréquents, et cela se rencontre d'autant plus facilement que les tempéraments au lieu d'être toujours des dons de la nature, comme on peut le croire, sont souvent acquis et formés selon les milieux dans lesquels on a vécu.

Le tempérament constitue comme on peut le voir une organisation qui semble produire certaines influences physiques et morales bien définies. Les mauvaises influences physiques seront combattues par les moyens que je viens d'indiquer. Quant aux effets sur le moral, nous savons que nous en sommes les maîtres et qu'une raison puissante sait les paralyser à son gré.—" Oui, nous dit un grand hygiéniste enlevé bien jeune à la science, c'est un des plus beaux priviléges de l'hygiène de façonner l'homme, de lui donner une bonne constitution et tous les avantages de chacun des tempéraments ; de rendre, par exemple, ses fonctions de nutrition actives comme chez le sanguin, ses muscles forts comme chez le bilieux, son intelligence vive comme chez le nerveux, son calme parfait et ses passions modérées comme chez le lymphatique."

CHAPITRE III.

Des Professions.

La loi du travail est une loi sacrée : tous nous y sommes soumis. Chacun dans la longue liste des êtres créés fournit sa part de travail, et si l'homme domptant la foudre, jouant avec l'électricité et la vapeur est digne d'admiration, il est aussi bien beau de contempler le bûcheron faisant une coupe large au tronc de l'arbre, l'oiseau fabriquant son nid et l'abeille ses rayons de miel.

Rien d'extraordinaire que cette ambition du travail, que ce mouvement de tous : le travail n'est-il pas pour l'homme la source de tout bonheur comme de tout ce qui peut lui arriver de consolant, et n'est-il pas permis de supposer que l'animal même y goûte quelque chose ?

D'où vient l'indépendance ? du travail, puisqu'il produit le bien-être.

D'où vient l'honneur ? du travail, puisqu'il moralise et ennoblit.

D'où vient le bonheur ? du travail, puisqu'il n'y a pas de plus grand contentement que celui qui accompagne l'accomplissement du devoir.

" Tu gagneras ton pain à la sueur de ton front." Sentence divine, lancée dans la colère, tu fus aussi conçue dans la charité, puisque rien n'est plus doux que ton exécution !

Les besoins nombreux de la société multiplient cependant les travaux, et tous ne présentent pas le même aspect. Les uns sont faciles, les autres

laborieux ; plusieurs même sont pénibles et le seront tant que l'hygiène publique, aidée de l'autorité, ne viendra pas au secours des travailleurs qui en sont les malheureuses victimes. Ne serait-il pas juste, en effet, que les hommes voués à certains travaux qui, pour être nécessaires, n'en sont pas moins pour ainsi dire au-dessus de leurs forces, qui appartiennent plus à la bête de somme qu'à l'intelligent ouvrier ? Ne serait-il pas juste, dis-je, que ces hommes fussent un peu plus l'objet de l'attention de ceux qui doivent avoir pour mission l'amélioration physique et morale de la société ? Oui ; et j'espère que le moment n'est pas éloigné où celui qui est condamné à un labeur qui abrège son existence recevra un salaire de son maître ou de l'Etat, qui lui permettra de se reposer avant que sa santé ne soit trop affaiblie. Plus que cela, notre siècle ne sera un siècle de progrès et de lumière que s'il réussit à faire disparaître les travaux qui sont la mort du travailleur, c'est-à-dire que s'il vient à bout de donner à tous place au soleil, chance égale de vie !

" La mort frappe dans tous les rangs, dans toutes les professions, nous dit un auteur, mais elle frappe plus souvent les uns que les autres.

" Les médecins voyant les inconvénients, les dangers, les maladies attachées à certaines professions, ont fait les plus louables efforts pour combattre, diminuer et détruire ces pernicieuses influences. Ils ont visité les ateliers, analysé l'air qu'on y respire, l'eau qu'on y boit, étudié les aliments dont on fait usage. A force d'études, ils nous ont donné les règles de l'hygiène qui conviennent à chaque état."

Nous allons connaître ces différentes règles hygiéniques. Puisse tout travailleur en faire son profit !

La régénération de la société ne peut s'opérer que par des réformes sanitaires dans toutes les professions. Celles-ci sont soumises à des causes continuellement agissantes qui font que telle maladie est particulière à telle profession : ainsi l'homme qui se livre aux travaux intellectuels est sujet aux maladies du système nerveux, comme l'ouvrier de la manufacture est exposé à la scrofule ; la vie sédentaire développe de son côté des germes morbides qui ne sont pas ceux de la vie musculaire. Apprenons à connaître tout cela, apprenons à connaître le mal partout où il se trouve et nous pourrons y porter remède.

Les professions exercent, chacune à sa manière, les différentes parties du corps. Les unes font travailler le cerveau, les autres les muscles plus particulièrement ; il est impossible de les étudier dans leur variété nombreuse. Nous nous contenterons de la division suivante toute défectueuse qu'elle puisse être. Nous étudierons :

1° Les professions qui exercent le cerveau et tout l'encéphale, dites professions intellectuelles.

2° Les professions qui obligent les muscles à un exercice continuel.

3° Les professions où l'ouvrier est exposé aux modifications de l'air dans sa composition, sa température, etc.

1° PROFESSIONS INTELLECTUELLES.—L'homme qui se livre aux travaux de l'intelligence travaille dans un ordre de choses si élevées que son labeur devient une passion. Tout ce qui se passe autour de lui lui

est indifférent : sa pensée est concentrée continuellement sur un seul point, l'univers entier est contenu dans cet horizon qu'il s'est tracé. L'on peut donc supposer que le travail incessant du cerveau doit développer sur celui-ci une foule d'effets dangereux. Sa sensibilité excessive, et son voisinage des centres nerveux, fait retentir sur tout son organisme le moindre choc qu'il reçoit, le moindre épuisement qu'il subit.

A part cet ordre de dangers, l'homme qui se livre sans cesse aux travaux intellectuels est aussi exposé à d'autres mauvais effets : l'homme d'étude devient sérieux, et devenant sérieux il est disposé au chagrin ; de là vient que la misanthropie est si commune parmi les gens de lettres et parmi les savants. La contemplation des hommes qui l'entourent, la méditation de leurs actes le conduisent au dégoût de la société : celle-ci ne fait-elle pas peur toujours à celui qui la connait ?

L'ami du labeur intellectuel, se faisant donc l'ennemi des hommes qui lui font horreur, la tristesse devient le fond de son caractère et développent chez lui des ravages qui minent promptement sa santé.

Les misères physiques et morales de l'homme qui a fait des travaux de l'esprit son occupation principale, sont bien plus nombreuses et plus cuisantes qu'on ne le suppose généralement, et l'hygiène a besoin de venir à son secours.

“ Etre longtemps assis, courbé sur un bureau, dit Réveillé-Parise, avoir souvent la tête en feu et les pieds glacés ; se lever, se rasseoir, se frapper le front par intervalle, quitter sa plume, la reprendre, la ronger,

tantôt s'épanouir et tantôt contracter brusquement les traits de sa figure, s'animer, se calmer, s'agiter de nouveau, automatiquement, telle est en général la situation d'un homme qui médite profondément et veut exprimer sa pensée.

" Ces mouvements en eux-mêmes n'entraînent pas de grands inconvénients, à l'exception de la courbature du tronc, surtout si l'on est myope. Une semblable position gêne singulièrement la circulation, favorise les stases du sang abdominal, comprime le foie, l'estomac, et nuit aux fonctions de ces organes. Je puis assurer que cette cause de maladies quoiqu'une des moins remarquées, est très-active, car elle agit sans relâche et presque à l'insu de l'individu. Son action influe même sur la stature. Joseph Scaliger remarque que Lipse et Casanbon étaient tout courbés par l'étude. Les tables à la Tronchin combattent la cause dont il s'agit avec avantage, mais il est difficile d'écrire longtemps debout. On voit des penseurs qui travaillent dans leur lit, position commode pour méditer et non pour écrire. Le célèbre Cujas étudiait tout de son long sur un tapis, le ventre contre terre et entouré de monceaux de livres.

" Il arrive parfois qu'une position fâcheuse est commandée par le travail. Michel Ange, après avoir peint les plafonds de la chapelle Sixtine, éprouva un accident singulier. Il ne pouvait presque plus rien voir en regardant en bas : s'il voulait lire une lettre, il était obligé de la tenir élevée. Cette incommodité dura, dit-on, plusieurs mois."

Et puis le savant travaille dans un cabinet, où il laisse à peine pénétrer l'air qu'il lui faut, de peur

qu'il ne remue trop les feuilles écrites que l'on peut voir sur son bureau. Que lui importe Tissot qui dit : Ne pas renouveler l'air de son cabinet c'est vivre des ordures de la veille.

L'homme d'étude est donc condamné à une vie qui offre ses dangers comme celle du manœuvre : son travail volontaire le conduit plus facilement à l'excès.

" Qui ne connait ces débauches de la pensée où les heures des nuits s'ajoutent aux heures des jours, où l'âme oublie (jusqu'à ce que la souffrance vienne le lui dire) qu'elle a aussi charge de corps, où le plaisir de savoir s'irrite du désir de savoir davantage ; intempérance peut-être plus dangereuse encore que les autres, parce qu'elle a quelque chose de noble qui satisfait les instincts élevés de notre nature, et puis aussi parce qu'elle ne va jamais s'éteindre dans la satiété." (Fonssagrives.)

Que ceux qui sont destinés à passer leur vie dans les nobles travaux de l'esprit, quels qu'ils puissent être, donnent à leur existence plus de soins et de ménagement. Hommes précieux et rares, votre vie appartient plus à la société qu'à vous-mêmes ; conservez-vous pour elle, c'est un ordre qu'elle vous donne avec l'hygiène, c'est son droit ! Voulez-vous cultiver longtemps cet art qui vous passionne, cette science qui vous captive ? écoutez et obéissez.

L'on sait tous que le labeur intellectuel a pour premier effet de pousser le sang vers le cerveau avec violence : tout organe qui travaille a une puissance d'attraction qui fait que le sang s'y précipite avec force. Le cerveau semble avoir besoin de ce stimulant physique pour que la pensée s'y élabore avec facilité et clarté.

Cette tension continuelle du sang vers un organe aussi impressionnable que le cerveau développe une foule de maladies qui sont le malheur des hommes d'étude, et rend plus courte la vie de ceux qui devraient vivre longtemps pour l'honneur et le bonheur de l'humanité.

Le premier devoir de l'homme de cabinet sera donc de varier son travail de manière à ce que le sang circule en égale proportion dans toutes les parties de son corps. Pour parvenir à ce but il ne négligera aucune précaution.

Le travail sera partagé entre l'agréable et l'étude principale : les spécialistes le sont trop et ne donnent pas une part assez large à la culture des arts d'agrément, qui nous dédommagent si généreusement des sacrifices que nous leur faisons. Que de cerveaux ramollis promptement pour avoir été trop exclusifs, trop constants dans la tâche imposée, pour avoir méconnu cette grande vérité qui devrait être la devise de tous les travailleurs intellectuels : harmonie, santé dans la variété !

Le repos dans la variété, voilà ce que doit chercher l'homme d'étude. Michel-Ange n'a peut-être vécu jusqu'à quatre-vingt-dix ans que parce qu'il passait, comme en se jouant, du ciseau à l'équerre, et de celle-ci au pinceau.

Le premier avantage qui résultera de cette habitude sera de décongestionner le cerveau, de le débarrasser de la masse sanguine qui le fatigue. Qu'on consulte la statistique de l'aliénation mentale. Quel long et triste martyrologe de la science et des lettres !

Le changement dans le travail amène le change-

ment dans la position : la tension de l'esprit porte le sang au cerveau, la position trop longtemps assise congestionne le ventre et les organes qu'il contient.

La constipation, les obstructions vicérales de l'abdomen, les maladies des reins et de la vessie sont les compagnes inséparables de la vie studieuse du cabinet. La position debout faisant place à la position assise, le sang circulera aux extrémités inférieures et ces accidents seront moins fréquents.

Au sujet des diverses positions à prendre au point de vue de l'hygiène de l'étude, je ne puis m'empêcher de citer un passage de Réveillé-Parise, où cet auteur nous présente une curieuse collection des positions bizares que des savants se plaisaient à prendre en étudiant.

" Milton, dit-il, composait la nuit ou dans un fauteuil, la tête renversée en arrière. Bossuet se mettait dans une chambre froide et la tête chaudement enveloppée. Lorsque Fox avait fait quelque excès de table et qu'il se retirait dans son cabinet, il s'enveloppait la tête d'une serviette trempée d'eau et de vinaigre, et il travaillait quelquefois dix heures de suite. On assure que Schiller composait en se mettant les pieds dans la glace. Mathurin, l'auteur de Bertram et de Melmoth, se retirait du monde pour composer. Quand l'inspiration le saisissait, il plaçait dit-on un pain à cacheter entre ses deux sourcils, et ses domestiques, avertis par ce signal, n'approchaient plus de lui. Jérémie Bentham jetait ses idées sur de petits carrés de papier qu'il empilait les uns à côté des autres, et ces longues broches de notes étaient la forme première de ses manuscrits. Napoléon lui-même avait son mode particulier de médi-

tation et de travaïl. "Quand il n'y avait pas de conseil, dit Bourienne, il restait dans son cabinet, causait avec moi, chantait toujours, coupait, selon son habitude, le bras de son fauteuil, avait quelquefois l'air d'un grand enfant ; puis, se réveillant tout à coup, indiquait le plan d'un monument à ériger ou dictait de ces choses immenses qui ont étonné ou épouvanté le monde."

Si tous ces grands esprits eussent fait pour observer les lois de l'hygiène les sacrifices qu'ils se sont imposés pour satisfaire à de petits caprices, leur santé en eut fait son profit. Harvey, Bacon, Leibnitz, Bossuet, Linné, Buffon, d'Alembert, etc., ont payé chèrement en effet leur passion pour l'étude : la gravelle, les calculs ont été leur héritage.

Ce qu'il faut surtout à l'homme du cabinet c'est le mouvement au dehors, l'exercice au grand air : l'air et l'exercice feront disparaître les mauvais effets de l'étude, et rendront au corps la vigueur perdue ; ce sont les amis les plus utiles qu'il puisse trouver. A différentes époques de la journée il aura recours à eux comme le malade a recours au remède pour sa guérison. La promenade sans agitation, faite toujours dans la plus grande tranquillité, n'est pas suffisante. Que le savant ne craigne pas de descendre, qu'il soit convaincu que le jeu seul lui faisant dépenser beaucoup d'activité lui sera salutaire, qu'il laisse à son cabinet son cerveau trop sérieux et que la récréation soit consacrée au corps sans réserve.

L'activité violente est d'autant plus nécessaire à l'homme d'étude que ses pensées le poursuivent partout, le harcelant sans cesse, dominant tous ses actes

dont elles sont les maîtresses et les tyrans bien souvent.

Les travaux intellectuels pour l'homme qui sait en user, au lieu d'être nuisibles à son corps, lui sont avantageux : travaux de l'intelligence et travaux du corps, celui qui vous consacre une part raisonnable de son temps ne voit jamais brisées les lois de l'harmonie qui président à la santé !

Si l'exercice est nécessaire pour reposer le cerveau fatigué d'un travail trop continu, le sommeil viendra aussi dans ce but prêter son concoûrs. C'est le propre de ceux-là qui se livrent aux applications de l'esprit de changer les habitudes naturelles à l'homme, et de prendre des heures de travail à la nuit faite pour le sommeil. Ce n'est pourtant jamais impunément que sont violées les lois de la nature !

Je conseille à l'homme, chercheur ambitieux dans les vastes champs de la science, le repos souvent répété, le sommeil fractionné. Le sommeil a pour effet de diminuer la force du sang vers le cerveau ; il est donc essentiellement avantageux au savant dont le cerveau souffre sous l'action de la masse sanguine qui s'y précipite en trop grande quantité.

La nourriture de l'homme d'étude ne peut pas être celle du manœuvre : celui-ci dépense beaucoup et a besoin d'une réparation incessante ; celui-là au contraire se contentera d'une alimentation légère parce qu'elle lui est suffisante. Nul doute qu'une alimentation végétale est plus avantageuse au premier, comme une nourriture forte, substantielle, chargée de viande, convient mieux au second.

Les hommes qui ont brillé le plus, qui sont placés au premier rang dans l'histoire, se sont distingués

par une grande frugalité. Les grands mangeurs ont aussi eu leurs grands hommes, qui n'en cédaient nullement aux premiers ; mais leur carrière a été brusquement arrêtée parce que l'estomac digère toujours mal chez le travailleur intellectuel trop actif, et la mauvaise digestion est la source d'un grand nombre d'infirmités.

La manière dont on prend les aliments a peut-être sur nous plus d'influence que leur nature même. Rambosson a fait à ce sujet des études, des expériences qui devront intéresser. Voici ce que nous dit le profoud observateur :

" 1° Lorsqu'on fait des repas réguliers et de même nature, au bout d'un certain temps on perd toute spontanéité, l'esprit n'a plus d'initiative, plus d'élan, il tombe dans une monotonie analogue à celle de l'estomac.

2° Lorsqu'après avoir pris des aliments copieux, substantiels et stimulants, on passe à un régime sévère et d'abstinence, alors les idées naissent avec abondance, l'esprit prend de l'initiative, voit des points nouveaux, en un mot on sent toutes ses facultés se développer à un haut degré relativement à leur état ordinaire. On est porté à toutes sortes d'énergies, on a du goût pour les travaux intellectuels et on les exécute avec facilité.

" 3° Si l'on prolonge trop l'abstinence, les idées cessent de se produire, et l'on se sent incapable d'exprimer plus que l'on entrevoit.

" 4° Lorsqu'après cet état d'abstinence on vient à reprendre des aliments copieux, substantiels et stimulants, alors les idées se pressent de nouveau, on sent la vie, la force, un bonheur inaccoutumé

courir dans ses veines ; mais cet état disparait si on ne retourne à l'abstinence.

“ 5º On éprouve des différences physiques et morales plus grandes encore si l'on passe du régime végétal au régime animal, et réciproquement.

“ 6º Les remarques que j'ai faites dans cette direction, et que je ne puis expliquer ici que très-succinctement, m'ont appris que si nous connaissions mieux l'influence du régime sur le physique et sur le moral, l'homme pourrait par cela seul chasser la tristesse, le spleen, l'abattement et revenir dans un état continuel de santé, de gaieté et d'activité ; qu'il pourrait en un mot arriver à jouir du plus grand développement de ses facultés, soit intellectuelles, soit corporelles.”

J'ai mis en pratique les conseils de Rambosson, et je suis convaincu qu'ils devraient être suivis par tous ceux qui se livrent aux travaux intellectuels. Car si l'âme a une influence marquée sur le corps, celui-ci, de son côté, a bien aussi ses retentissements dans l'âme, selon qu'il souffre ou se porte bien, et s'il est un organe qui possède un certain contrôle sur le cerveau, c'est bien l'estomac. Et l'homme qui veut être maître de son intelligence, la possède dans toute sa force, ne doit pas être l'esclave de ses appétits d'une manière accoutumée ; il doit les conduire comme Rambosson le conseille, et s'en servir ainsi à volonté comme des instruments de bien-être, plutôt que de leur obéir comme à des exigences de la nature auxquelles il est impossible de résister !

“ Pendant mes études médicales, dit M. Véron, les concours étaient de rudes épreuves pour mes condisciples et pour moi. Les uns déjeunaient am-

plement, buvaient du vin et prenaient du café pour surmonter leur timidité et leurs appréhensions. J'avais adopté un système contraire ; je dînais très-peu la veille, et le lendemain du concours je gardais la diète. Un succulent dîner avec des vins au moins naturels excite l'esprit, il est vrai, mais cette excitation est toujours plus ou moins désordonnée ; elle peut même troubler l'attention, entraver la réflexion et paralyser la mémoire. La diète, au contraire, lorsque l'esprit est vivement préoccupé, excite toutes les facultés de l'intelligence, et accroît leur puissance ; on improvise mieux, on a plus à soi toute sa mémoire l'estomac vide que l'estomac plein.

" Lorsque vous êtes en proie à de vives contrariétés ou à des chagrins, votre estomac lui-même semble vous imposer le devoir de peu manger. Les contrariétés vives et les chagrins sont d'invincibles obstacles à de bonnes digestions. Les digestions pénibles ont aussi pour effet d'augmenter la tristesse, les troubles de l'esprit, et de retarder cette réaction morale, ces efforts de résignation qui sont pour l'homme, à tous les âges, une nécessité et un devoir."

Il est un aliment que l'on ne considère seulement que comme un breuvage auquel doit recourir souvent l'homme d'étude qui a des travaux importants à faire : c'est le café. Le café est la divine liqueur, la seule qui a droit à une place à nos côtés quand nous sommes à notre ouvrage.

Des expériences nombreuses tendent à prouver que le café est le stimulant de l'intelligence, comme le vin est le stimulant du cœur. On se souvient qu'il y a deux sortes de nerfs : les nerfs de la sensibilité et les nerfs du mouvement. Les nerfs de la sensibilité

sont les nerfs du sentiment, du cœur ; ceux du mouvement sont les nerfs du cerveau. Or, le vin produit des effets plus particulièrement sur les nerfs conducteurs de la sensibilité, et le café snr les nerfs conducteurs du mouvement seulement. Nous devons donc conclure que l'alcool est le stimulant du cœur comme le café l'est de l'intelligence. Ce sont là les conclusions qu'il faut tirer d'une étude de M. Angel Marvaud, professeur à l'école de médecine du Val-de-Grâce.

Ces idées étant acceptées comme des vérités scientifiques, quel résultat avantageux ne pouvons-nous pas en retirer ! Qu'on en fasse l'essai.

Le café étant pris dans des conditions magistrales, mettez-vous à écrire. Vous ferez votre travail avec facilité ; le lendemain lisez ce que vous avez fait, et vous serez surpris de la clarté de vos idées et de la droitesse de votre jugement.

Sous l'influence du vin, vous aurez bien également l'avantage d'un travail fait sans effort, l'inspiration viendra bien à souhait, l'abondance ne fera pas défaut ; mais il y aura des parties de votre travail qui seront confuses, où vous vous demanderez à vous-même ce que vous avez voulu dire, où vous vous excuserez d'avoir eu des faiblesses, comme si votre cœur avait conduit votre raison. Bref, vous vous direz : je n'étais pas mon maître.

Ecoutons Silvio Pellico, dit Rambosson, dans son *Histoire des Plantes* :

“ C'est la fille du geôlier, dit-il qui, dès qu'elle pouvait faire le café à l'insu de sa mère, le chargeait toujours extrêmement, à ce point que grâce à mon estomac vide, il me causait une sorte d'agitation ner-

veuse, sans douleur, qui me tenait éveillé toute la nuit.

" Dans cet état d'ivresse tempérée, je sentais doubler mes forces intellectuelles, je philosophais, je poétisais, je priais jusqu'au point du jour avec un merveilleux plaisir. Une soudaine faiblesse me prenait ensuite ; alors je me jetais sur mon lit, et en dépit des moucherons, qui trouvaient encore moyen, quelque bien enveloppé que je fusse, de venir me sucer le sang, je dormais profondément une heure ou deux.

" Ces nuits, que rendaient si fort agitées le café tombé sur un estomac vide, mais qui s'animaient d'une si douce exaltation, me semblaient trop bienfaisantes pour que je ne cherchasse à m'en procurer souvent de semblables.

" Aussi, sans avoir besoin du papier du secondino, je prenais souvent le parti de ne pas toucher à mon souper pour obtenir le soir l'enchantement tant désiré du magique breuvage. Heureux quand j'atteignais mon but !

" Il arriva plus d'une fois que le café ne fut pas préparé par la compatissante Zanze, et n'était alors qu'une insipide boisson. Cette friponnerie me donnait un peu de mauvaise humeur, et au lieu de me sentir électrisé, je languissais, je bâillais, j'avais faim et je me jetais sur mon lit, sans pouvoir y trouver le sommeil."

Si l'on veut raisonner à notre aise, faisons donc usage de cette liqueur merveilleuse de l'intelligence ; laissons à l'amour son vin enivrant !

L'ouvrier de l'intelligence trouvera dans une distribution hygiénique des travaux de l'esprit et du

corps, dans une alimentation modérée, dans un repos pris convenablement à des heures fixes, la santé qui lui manque si vite. Tous les jours de travail seront soumis à ce règlement, et si cela n'est pas suffisant, quand vient la bonne saison, qu'il laisse là une tâche trop forte, qu'il fasse trêve au labeur pénible de la pensée, et qu'il dirige ses pas du côté de ces sites enchanteurs que nous possédons sur notre continent, qu'il aille demander le repos et les forces disparus à ces oasis embaumés que l'on trouve partout sur les bords de nos fleuves et de nos lacs ; la nature prodigue les a créés pour le charmer au milieu de sa santé et surtout le guérir quand il est malade !

Je résumerai de la manière suivante l'hygiène scolaire ; la famille et la patrie demandent protection pour l'écolier, qu'elle lui soit donnée :

Le cubage d'une maison doit donner à chaque personne de douze à quinze mètres cubes d'air. C'est la proportion qui sera donnée à l'écolier. Mais l'air est d'autant plus pur qu'il est chargé de la lumière solaire. Il faudra donc disposer les maisons d'éducation de manière qu'elles soient isolées, situées sur un site élevé, au milieu des plantations luxurieuses, orienté de façon à recevoir du soleil sa chaleur et sa vie.

On évitera avec précaution tout ce qui peut enlever à l'air sa pureté et son action bienfaisante. Les lieux d'aisance seront munis de siéges à valvules automatiques et à courant d'eau constant, afin d'éviter ces exhalations malsaines dont on est loin de soupçonner les mauvais effets, puisqu'on ne fait rien pour en prévenir la diffusion.

Toutes les causes d'humidité seront retranchées scrupuleusement, les planchers et les murs seront secs et les environs de la maison ne contiendront aucune mare d'eau, ce qui veut dire qu'il est loin d'être avantageux de rechercher le voisinage d'une rivière pour y construire un établissement de ce genre.

L'ouvrier intellectuel consacre à l'étude non-seulement toutes ses heures de la journée mais aussi plusieurs heures de la nuit. Le système d'éclairage dont il doit se servir est donc important au point de vue de l'hygiène. L'étude développe la myopie et autres maladies à un degré alarmant, et c'est le mode d'éclairage dont il est fait usage qui en est responsable en grande partie. Comment l'écolier doit-il s'éclairer à l'étude ? telle est la question importante qu'il convient de se poser.

L'usage de l'électricité, comme lumière, n'est pas encore introduit dans nos maisons d'éducation et ne le sera peut-être jamais, et voici pourquoi : l'électricité ne donne de la lumière que par un point très-intense; or, il est établi que la lumière fatigue d'autant moins la vue qu'elle émane d'une grande surface éclairante ayant un faible pouvoir lumineux : c'est celle qui nous est fournie par le gaz. De là vient la nécessité de multiplier les becs de gaz, de là vient aussi la supériorité du gaz sur l'électricité, comme agent de lumière, tant que celle-ci ne sera pas plus divisible.

Pour lire sans trop de fatigue pour l'œil, l'écolier aura le dos tourné à la lumière, de manière qu'elle projette ses rayons lumineux sur l'objet qui doit être éclairé.

Quand le foyer lumineux et l'objet éclairé sont placés devant lui, il est nécessaire de faire en sorte que la lumière frappe plus l'objet éclairé que son œil ; c'est ce que l'on obtient en masquant celle-ci au moyen des abats-jour, c'est ce que fait l'homme du cabinet ; mais l'écolier ne peut en agir ainsi, il est obligé de recevoir la lumière telle qu'on la lui donne, et je crois que généralement on se sert d'un mauvais système d'éclairage à son égard. En effet on place dans les colléges les becs de gaz au-dessus de la tête des écoliers, dans un but d'économie sans doute, puisqu'ainsi on en diminue le nombre, ou par ignorance ; or il arrive que l'abat-jour qui agit comme réflecteur envoie la lumière sur l'objet éclairé et sur l'œil lui-même, ce qui force l'élève à tenir les paupières continuellement baissées, ce qui est certes loin de lui être avantageux. La pupille en effet est alors insuffisamment protégée par la paupière, d'autant plus que les rayons lumineux des foyers voisins l'envahissent aussi. Il conviendrait donc de modifier le mode d'éclairage tel que généralement employé dans nos maisons d'éducation.

La lumière solaire a besoin également d'une direction hygiénique. Il est plus avantageux de faire arriver la lumière à gauche de l'écolier ; quand elle est trop vive, on se servira de rideaux couleur bleuâtre pour la tempérer. Le bleu est la couleur la moins fatigante avec le vert ; la couleur blanche laissée aux murs occasionne une réverbération très-nuisible à l'œil, qu'elle irrite facilement.

La ventilation doit être augmentée le soir, la nuit, à la salle d'étude comme au dortoir. Le dégagement qui s'échappe de la combustion individuelle

étant augmenté de tout celui que produit la combustion de la lumière, il faut en purifier sans cesse les appartements par une ventilation incessante et graduée.

Il conviendrait aussi de modifier le matériel de l'école. Les bancs sont le plus souvent des lits de Procuste : au lieu de les adapter aux élèves, on oblige ceux-ci à s'y adapter. Sur le même banc sont placés le grand et le petit ; de là les déviations de la colonne vertébrale, etc. Il suffit de penser aux inconvénients graves d'une semblable routine, pour tirer la conclusion qu'il faut la faire disparaître au plus vite.

Je ne reviendrai pas sur la nécessité d'une gymnastique raisonnable, j'en ai assez parlé ailleurs. Seulement qu'on se souvienne que le niveau des études ne s'élèvera qu'en autant qu'il y aura une juste proportion entre la culture du corps et de l'esprit, et qu'il ne sert à rien, qu'il est nuisible même de demander à celui-ci une production qu'il ne peut donner, en surchargeant les programmes et en multipliant les heures d'étude.

Les règles hygiéniques qui précèdent s'adressent à tous ceux qui consacrent leur vie aux travaux intellectuels. Ils sont nombreux ; elles ne sont pas écrites pour le savant seulement : ceux qui méritent les honneurs du trépied sont rares. Que le médecin comme l'homme de loi, que l'artiste comme l'employé de banque, que l'homme du commerce surtout que le calcul torture, tourmente à plaisir, que tous les étudiants, que tous en fassent plus ou moins la base de leur régime de vie, et je suis convaincu qu'ils s'en trouveront bien.

2° DES PROFESSIONS QUI OBLIGENT LES MUSCLES A UN EXERCICE CONTINUEL. — Il s'agit ici plus particulièrement des professions où le travail se fait à l'air libre, tels que l'agriculture, l'art militaire, etc.

Le cultivateur est bien celui qui réclame le moins les conseils de l'hygiène, puisque c'est celui qui de tous les ouvriers nous fournit les plus beaux et les plus nombreux exemples de longévité.

Vivant de peu et trouvant dans son champ tout ce qui est nécessaire à sa subsistance, vertueux et pratiquant fidèlement les bons principes de ses ancêtres, qui sont pour lui un héritage sacré, méconnaissant l'oisiveté qui tue et l'esprit et le corps après les avoir flétris, il est à l'abri des infirmités de la misère et du vice, et trouve dans un travail constant la force et la santé que l'homme des villes a perdues dans une trop courte jeunesse.

Lavoisier prétend qu'un adulte à jeun et au repos consomme en une heure à peu près 20 pintes d'oxygène, et que le même homme au travail actif consomme 60 pintes d'oxygène par heure.

On sait quelle est la propriété de l'oxygène. Quel avantage donc qu'une respiration aussi active !

Le Docteur Chomel disait proverbialement qu'on digère autant avec ses jambes qu'avec son estomac : respiration et digestion, ces deux fonctions principales de l'homme, qui président au fonctionnement de la vie, sont rarement troublées chez l'homme des champs.

Néanmoins l'agriculture a aussi ses inconvénients, ses dangers contre lesquels doit se protéger l'homme qui s'y livre.

Pendant les travaux de la moisson, c'est-à-dire

pendant la saison chaude, l'homme des champs est exposé, comme l'artisan qui travaille au soleil, aux maux de tête violents, aux congestions, aux coups de soleil. Il se protégera donc contre ces accidents par tous les moyens possibles ; dans ce but il ne travaillera jamais tête nue, au contraire il tiendra celle-ci continuellement couverte d'un chapeau léger à larges bords, la refroidira de temps en temps au moyen d'un bain d'eau froide ; il emploiera cette dernière précaution s'il s'aperçoit que la tête est pesante ; alors je lui conseille aussi de mettre les pieds dans une eau bien chaude, afin de déplacer la force du sang qui se porte au cerveau.

Les maladies des saisons humides et froides ne sont pas les mêmes ; c'est alors que se développent les rhumatismes, les rhumes, qui sont souvent un premier pas vers la consomption, les douleurs névralgiques, etc.

C'est le refroidissement qui le plus souvent est l'auteur de ces maladies graves. Le travailleur devrait comprendre que la sueur abondante arrêtée brusquement par le froid ne peut que développer dans son organisation des germes de maladies graves qui le cloueront plus tard sur un lit de misèreet qui lui feront verser des larmes de regret.

Il est donc d'une absolue nécessité de se donner des petits soins quand le travail donne lieu à une transpiration abondante : on change ses habits, on évite les courants d'air ; on se garde bien de s'asseoir sur le gazon frais, sur une pierre froide, etc.

L'artisan des villes comme de la campagne doit, comme l'homme du bureau, éviter l'uniformité dans la position ; il doit varier celle-ci à l'ouvrage, autant

que cela est en son pouvoir, car l'habitude des mêmes mouvements peut empêcher tel organe de bien fonctionner.

La nourriture du travailleur actif doit être forte. Pourquoi supposer que la viande ne lui est pas indispensable, surtout ici dans nos régions rigoureuses où le travail et le climat demandent à l'homme toute l'activité qu'il peut dépenser ?

Il est une précaution à laquelle le cultivateur, situé dans l'intérieur des terres, n'attache pas une grande importance et qu'il néglige comme une chose inutile : c'est le bain. Qu'il étudie les avantages de cette habitude hygiénique et s'en serve comme d'une nécessité absolue que tout homme doit s'imposer pour bien conserver sa santé.

Il semble que l'air pur ne doit pas manquer au cultivateur, et que ce doit être sans raison qu'il doit lui être conseillé. Non ; à la campagne comme à la ville on voit des marais infects, remplis d'un liquide croupissant, que l'analyse chimique place au nombre des choses les plus repoussantes ; ils sont situés à quelques pas seulemeut de la maison, sous la fenêtre pour ainsi dire. L'autorité ici devrait être aussi stricte que celle de certaines villes, et dans l'intérêt général comme dans l'intérêt particulier, l'assaiuissement partout où il est exigé doit être fait sans tarder.

J'ai dit que les mœurs patriarchales de la campagne y entretenaient la santé : rien de plus vrai ; et c'est peut-être à cette simplicité du cœur et à toutes les qualités qui en sont l'ordinaire apanage qu'il faut demander le secret du bonheur qui y fleurit toujours, comme fleurit la moisson dans les années d'abondance.

J'ai dit aussi ailleurs que le travailleur qui, par un labeur bien employé assure à son corps la santé, ne doit pas oublier que l'homme ne vit pas seulement de pain. Son intelligence réclame une part de son temps, il faut la lui donner.

L'homme qui se livre aux travaux des champs, trouvant dans son ouvrage l'indépendance physique, croit aussi posséder l'indépendance intellectuelle, et il la possède réellement, parce que c'est bien lui qui nous présente ce jugement solide, cet esprit merveilleux, toutes ces qualités que la nature lui prodigue bien, mais qu'il acquiert aussi par l'observation attentive qu'il fait des choses qui se passent autour de lui. L'homme qui lit pense peut-être trop souvent comme son auteur ; l'ignorant qui ne sait pas lire est obligé de chercher seul, avec le travail de sa pensée, le pourquoi et le comment des événements de cette vie. Le premier est souvent un homme médiocre, qui ne se donne pas la peine de se former une opinion, qui semble ainsi préférer prendre celle d'un autre toute faite ; le second est presque toujours un homme à jugement élevé qui se donnera le trouble de penser et de se fabriquer des opinions de son crû. Cependant, avec ses hautes facultés, l'homme des champs n'en est pas moins généralement trop ignorant, absolument dépourvu des connaissances indispensables à tout homme.

Quel malheur que celui de cet ouvrier géant qui donne à la société son pain et ses vêtements, qui la nourrit et la vêtit, qui paie ses dettes, qui la délivre du créancier et de l'ennemi qui la rançonne, quel malheur pour lui, la toute puissance, la force suprême, d'être victime volontaire de son ignorance ! Prê-

chons-lui l'égalité en lui enseignant que l'instruction offre des consolations autres que celles de l'or qu'il entasse dans ses greniers. Hommes de la science, effacez la distance qui vous sépare du manœuvre, de l'artisan ; donnez-vous la main ; fraternisez, enseignez-lui les secrets de votre intelligence et lui, à son tour, vous dévoilera les trésors de son cœur ! Tous nous devons travailler à cette grande œuvre : le rapprochement du savant de l'ignorant ; que celui-là descende avec générosité jusqu'à celui-ci ; les merveilles de l'esprit doivent être l'objet de l'ambition de tous !

3° DES PROFESSIONS OU L'OUVRIER EST EXPOSÉ AUX MODIFICATIONS DE L'AIR, ETC.—(*Hygiène de l'ouvrier*).—Si l'homme des champs réclame bien peu les conseils de l'hygiéniste, parce que la nature et sa profession lui prodiguent tous les éléments de la santé, il n'en est pas ainsi de l'ouvrier, ce travailleur de nos villes, contre qui conspirent sans cesse et la nature et sa profession.

Voyez-le ce soldat de la manufacture, au milieu du travail gigantesque, lutte sans relâche qu'il lui faut soutenir ; tout est contre lui, tous les éléments se réunissent pour ruiner sourdement une santé dont la force est le bonheur et le pain de la famille !

L'air que nous respirons pur, à une douce température, qui nous vient comme une brise bénite que nous recueillons sur le bord de nos lèvres pour nous rafraîchir et pour nous ranimer, est bien chaud, chargé de poussière et d'humidité pour l'ouvrier de la manufacture qui, ruisselant, suffocant, en a bien besoin pour ne pas mourir ! La chaleur l'étouffe,

l'humidité se dépose sur sa peau en feu, les matières étrangères, comme les sables des déserts, pénètrent dans les organes de la respiration ; et cependant ce travail qu'il s'est imposé ou auquel plutôt le condamne la société, est le travail de toute sa vie ; ce n'est pas le labeur d'un seul jour, d'une semaine, d'un mois, d'une année, c'est le labeur incessant qu'il accomplira tant que ses forces lui permettront chaque matin de se rendre à la manufacture !

Si au moins il pouvait se payer le luxe d'une résidence loin des grands centres, s'il lui était permis à la fin de sa journée de fuir l'atelier, de se retirer dans un gîte embaumé, comme est un gîte à la campagne, et de s'écrier : la nuit va me rendre la vie que le jour m'a enlevé ! Il y aurait au moins alors une compensation raisonnable, et l'ouvrier bénirait la société et son sort ! Mais non ; la grande cloche de l'usine est là pour l'appeler tous les matins au point du jour, et l'exigence du capital ne lui rend sa liberté que lorsque déjà la nuit couvre la terre. Il lui faut donc choisir sa demeure tout près du théâtre de ses occupations, il lui faut vivre là où tous ses compagnons de travail vivent aussi ; qu'importe à l'autorité qu'ils soient là tous entassés, ayant à peine chacun quelques pieds cubes d'air, quand ils devraient en avoir au moins quinze !

Que l'ouvrier soit à l'ouvrage, qu'il soit au repos, au sein de sa famille, sa santé souffre, ses forces s'épuisent !

L'ouvrier de l'intelligence se tue volontairement, il est victime d'une passion à laquelle il ne peut résister ; l'ouvrier de la manœuvre meurt parce que on le laisse mourir. Si j'ai donné une petite part

dans mes études au premier, combien large doit être celle du second. Le manœuvre mérite d'autant plus ici ma sympathie, qu'il souffre beaucoup, ou plutôt qu'il est victime d'une indifférence de la part de l'autorité, qui lui est bien souvent mortelle !

Nous allons étudier l'hygiène de l'ouvrier de la manière suivante : l'hygiène de l'ouvrier à la manufacture, l'hygiène de l'ouvrier à la maison.

L'hygiène de l'ouvrier à la manufacture comprendra l'étude 1° des professions à température élevée ; 2° des professions hygrométriques ; 3° des professions à matières étrangères.

Hygiène de l'ouvrier à la Manufacture.

1° DES PROFESSIONS A TEMPÉRATURE ÉLEVÉE. — Le nombre est considérable d'ouvriers séjournant dans une atmosphère dont la température s'élève quelquefois jusqu'à 70 degrés centigrades : cuisiniers, boulangers, mécaniciens, fondeurs, forgerons, émailleurs, verriers, chauffeurs de machines à vapeur, raffineurs de sucre, foule immense qui emplit nos usines ardentes, quelle terrible tâche leur est imposée !

John Davy a étudié les effets qui se produisent chez les chauffeurs d'une machine : la respiration et la circulation atteignent un chiffre considérable ; il a vu le pouls monter à 142 pulsations et la chaleur du corps à 39° 5 centigrades. L'habitude d'une surexcitation semblable empêche le travail respiratoire de se faire convenablement, entretient une transpiration excessive, un amaigrissement considérable.

Les maladies qui se développent chez ces ouvriers sont les maladies des yeux plus particulièrement, les rhumatismes, les congestions au cerveau. Esquirol dit que les professions qui exposent à l'action du feu envoient beaucoup d'aliénés à Charenton.

Lombard prétend qu'ils succombent plus facilement que les autres ouvriers à la phthisie pulmonaire. (127 sur 1,000 au lieu de 114, moyenne des autres professions.)

Les ouvriers qui travaillent le verre, par le fait même des opérations auxquelles ils sont obligés de se soumettre, se transmettent des maladies graves, comme le syphilis. " Trois individus, dit Diday, sont obligés de souffler immédiatement l'un après l'autre dans un tube de fer creux (la canne) qu'ils doivent étreindre fortement avec leurs lèvres ; la contagion, si ces éléments résistent, est pour ainsi dire fatale. " Pour prévenir cette maladie, les ouvriers seront soumis à l'examen et l'on pourra en outre poser à la canne une espèce d'embouchure assez grosse pour que l'ouvrier se dispense de la mettre dans sa bouche.

Les mécaniciens des chemins de fer sont exposés à une maladie qu'on appelle la *maladie des mécaniciens*, qui consiste en une espèce de paralysie des membres inférieurs causée par la position debout.

Dans toutes ces occupations, comme dans la plupart des autres que nous connaîtrons, on fait généralement usage de boissons trop froides : le breuvage de ces ouvriers devrait être adoucissant et d'une température moyenne.

Les habits de l'atelier devraient toujours rester à l'atelier ; et l'ouvrier devrait se vêtir d'un habit de

laine, pour prévenir le refroidissement qui survient si facilement au retour de l'ouvrage.

2° DES PROFESSIONS HYGROMÉTRIQUES. — Ces professions sont caractérisées par le séjour habituel dans l'eau ou dans un air humide : ce sont les pêcheurs, les tanneurs, blanchisseurs, bateliers, lavandières, porteurs d'eau, etc. Ils sont exposés à une maladie particulière qu'on appelle *grenouille*. Chez ceux qui ont la *grenouille* la peau des pieds surtout se ramollit, se crevasse et devient sensible : le repos seul la guérit.

Les ouvriers qui travaillent dans l'humidité porteront des vêtements de laine, de toile cirée, et suivront un régime de vie fortifiant.

3° DES PROFESSIONS A MATIÈRES ÉTRANGÈRES. — Ces matières qui surchargent l'air que respire l'ouvrier sont animales, végétales ou minérales, et constituent trois sortes de dangers différents.

Professions à matières animales. — On y trouve les bouchers, les équarisseurs, les tanneurs, les boyaudiers, les mégissiers, les égoutiers, les vidangeurs, les fossoyeurs, etc.

Les bouchers jouissent d'une florissante santé qui leur vient sans aucun doute du confort qu'ils se donnent, mais aussi des occupations auxquelles ils se livrent : respirer une odeur de viandes fraîches, c'est certainement respirer un air tonique ; de là vient l'habitude que l'on a de conseiller au jeune homme menacé de la phthisie la profession de boucher, comme celle qui est le plus en état de le préserver de la maladie qu'il redoute.

Les abattoirs publics, comme les marchés publics, sont conseillés par l'hygiène. Les abattoirs seront établis en dehors des limites de la ville et les animaux pourront y être soumis strictement à l'examen, car il n'y a pas que la viande du marché qu'il convient d'examiner. Les bêtes qui auront été surmenées ne seront pas tuées immédiatement ; le surmenage enlève aux viandes leurs qualités et les rend même nuisibles à la santé quelquefois.

L'inspection des viandes est plus facile d'exécution dans les marchés publics que dans les étaux privés. L'association oblige à des lois dont on s'affranchit facilement quand l'association n'existe pas : tel boucher qui, dans un étal privé, sera sans scrupule au sujet des viandes qu'il livre au consommateur, et qui au marché public se gardera bien d'en exposer qui offriraient une apparence tant soit peu suspecte !

Les tanneurs, les mégissiers, les corroyeurs, exposés à respirer une atmosphère d'une décomposition très-avancée, ont besoin de l'entourer des précautions les plus minutieuses. " Les mégissiers, dit Michel Lévy, sont exposés à deux maladies des doigts : la première, dite *choléra des doigts*, où la peau finit par s'ulcérer ; de là, au contact de la chaux, des souffrances atroces ; la seconde, nommée *rossignol*, plus douloureuse encore, consiste en un trou capillaire à l'extrémite des doigts dû à l'amincissement de la peau corrodée par la chaux, et mettant l'air en contact avec les papilles nerveuses. Des gants huilés préserveraient les ouvriers de ces deux altérations. "

Beaugrand nous parle d'une espèce de colique à laquelle sont exposés les tanneurs ; elle survient sur-

tout chez les débutants. La phthisie fait aussi parmi eux des ravages assez sérieux.

Les boyauderies qui ont pour but le dégraissage des intestins des animaux répandent une infection des plus méphitiques. On ne les permettra pas dans l'intérieur des villes ; on les bâtira en dehors de leurs limites, sur le bord d'une rivière. " Le conseil de salubrité de Paris prescrit de ne recevoir dans les boyauderies que des intestins préalablement nettoyés dans les abattoirs, de transporter journellement les résidus à la voirie, de préférer les procédés par les alcalis au procédé de fermentation pour séparer les matières animales fermentexibles ou solubles d'avec les deux membranes de nature musculeuse et filandreuse qui sont employés dans l'industrie, de répandre continuellement du chlorure de chaux dans les ateliers et d'en saupoudrer les débris de fabrication avant de les envoyer à la voierie. " Cette industrie ne devrait pas être tolérée à moins de 500 pieds de toute habitation.

Guérard nous dit que les ouvriers employés à cet ouvrage éprouvent des troubles fébriles des voies digestives qui cèdent à l'emploi des purgatifs.

Professions à matières végétales. — Nous étudierons ici l'hygiène des manufactures de tabac et de coton seulement, qui offrent parmi nous une importance industrielle sérieuse.

Tabac.—Le tabac, sous l'influence d'un tarif protecteur, devra être la source d'un grand revenu pour le Canada. Le monopole du tabac rapporte aujourd'hui en France 100 millions de francs, dont 75 de

bénéfice net, et depuis 1811, époque de son établissement, nous dit un grand économiste, il a fait rentrer au trésor plus d'un milliard et demi.

Les auteurs sont partagés sur les différents effets que produit la fabrication du tabac. Les uns représentent les ouvriers, qui travaillent le tabac maigres, décolorés, épuisés, asthmatiques. Les autres attribuent à cette plante une vertu protectrice de la santé.

Voici de quelle manière, je crois, il faut envisager ces effets :

Grand nombre d'ouvriers sont obligés de renoncer au travail du tabac parce qu'ils ne peuvent guérir des maux de tête, des nausées, de la diarrhée dont ils sont continuellement victimes.

D'autres se font à ce genre d'occupations, si repoussant néanmoins, vivent tout le jour dans la manufacture, y prennent leurs repas, y mangent sans se laver les mains, y fument tout à loisir, comme si l'absorption du tabac ne se faisait pas assez par la respiration ordinaire. Aussi les voit-on subir un changement profond. " Il consiste, dit Mélier, dans une altération particulière du teint ; ce n'est point une décoloration simple, une pâleur ordinaire, c'est un aspect gris avec quelque chose de terne, une nuance mixte qui tient de la chlorose et de certaines cachexies. La physionomie en reçoit un caractère propre auquel un œil exercé pourrait, jusqu'à un certain point, reconnaître ceux qui ont longtemps travaillé le tabac ; car il faut dire que le *facies* ne s'observe que chez les anciens de la fabrique qui ont passé par tous les travaux. Hurteaux estime qu'il ne faut pas moins de deux ans pour qu'il se pro-

duise ; c'est alors que l'acclimatement est complet, c'est là un empoisonnement lent dû à l'absorption de certains principes du tabac. "

Les ateliers de ce genre seront soumis à une aération incessante, au moyen des cheminées d'appel ; on substituera la machine à vapeur aux bras de l'ouvrier ; l'arrosage d'eau vinaigrée, d'après Ramazzini, est très-avantageux.

Le travail du tabac présente aussi des avantages, avons-nous dit. Qui n'a pas entendu parler de la guérison du rhumatisme, des névralgies violentes au moyen du tabac ? " le malade se couche sur un tas de tabac et se réveille guéri ou soulagé. "

Coton.—Les effets nuisibles du coton travaillé sont plus certains que ceux du tabac. La légèreté spécifique de ce végétal le fait pénétrer facilement dans les voies respiratoires qu'il enflamme à son contact. " La forme filamenteuse des poussières du coton et leur flexibilité leur permettent de pénétrer profondément et de s'adapter à la direction des divisions bronchiques. Les nouveaux ouvriers se plaignent d'abord de sécheresse de la bouche ; puis la toux se déclare, symptôme d'une maladie naissante qui recevra plus tard la dénomination significative de *phthisie* ou de *pneumonie cotonneuse*, suivant la lenteur ou la rapidité de la marche. Ceux qui abandonnent l'atelier pour n'y plus revenir guérissent. "

L'élévation de la température, la privation de l'air, le manque de perfectionnement dans les machines employées, sont cause des accidents qui surviennent chez ces ouvriers. Heureusement que les machines à battre et à nettoyer le coton se modifient au point

qu'elles soulèvent peu de poussière et de dépôt. Aussi les manufactures que nous possédons présentent ces accidents à un bien faible degré.

Professions à matières minérales.—Elles sont nombreuses, je traiterai rapidement des principales.

Sulfure de carbone. — C'est un liquide incolore, d'une odeur particulière, dont on se sert dans les manufactures de caoutchouc ; il sert à dissoudre celui-ci et à lui donner la consistance voulue.

Les accidents qui surviennent de l'exposition au sulfure de carbone sont les suivants : nausées, vomissements, coliques constantes. D'après Bouchardat, les matières fécales ayant alors l'odeur du sulfure de carbone. C'est le système nerveux surtout qui est le plus affecté ; il y a trouble quelquefois sérieux dans les idées, perte de mémoire, faiblesse de la vue, névralgies, déperdition des muscles, décoloration des tissus, faiblesse générale.

“ Masson a conseillé, pour absorber les vapeurs de sulfure de carbone dans les ateliers où l'on vulcanise le caoutchouc, de recourir à l'usage de solutions caustiques et de chaux vive en particulier. Un ouvrier a imaginé, pour se soustraire aux émanations nuisibles, d'exécuter le travail dans un compartiment séparé de l'atelier par une cloison de bois percé de trous assez larges pour y passer les avant-bras. Un manchon de caoutchouc inséré d'un côté au pourtour des ouvertures, serrant de l'autre le poignet de l'ouvrier et laissant les mains libres, empêche le passage de toute émanation. Du côté de l'atelier, un vitrage oblique à hauteur d'homme

permet de suivre le travail des mains. Cette manière de procéder, que Delpech a justement approuvée, devrait être adoptée. "

Aiguiseurs.—Les aiguiseurs sont exposés à plusieurs sortes de dangers : les poussières métalliques, les vapeurs d'eau froide, l'humidité du pavé, les courants d'air, tout cela concourt à compromettre sérieusement la santé de ces ouvriers.

Le silex qui sert à aiguiser, se détachant de la meule sous la forme d'une poussière intense, chargée de grains durs assez gros, développe plus que tout autre travail des maladies des poumons et du cœur bien graves. Seulement la phthisie chez l'aiguiseur, au lieu de marcher promptement, ne fait ses ravages que d'une manière insensible, la fièvre ne survenant que dans la dernière période de la maladie ; il sera donc d'autant plus sur ses gardes que cette maladie chez lui est plus cachée.

Il est donc de toute nécessité de secourir l'aiguiseur, dont la santé est si compromise. Voici ce qui a été fait dans ce but dans un atelier de Châtellerault :

" L'hygiène des aiguiseurs a changé de face à Châtellerault par un heureux emploi de la ventilation ; celle-ci a pour élément une roue à aubes courtes, placée en dehors de l'usine et mue par une chute d'eau qui lui imprime une vitesse de 12 à 1,500 tours par minute ; un trou, pratiqué au-dessous de chaque meule, fait passer l'air ambiant dans le conduit à l'extrémité duquel se meut la roue extérieure. Au moment du riflage, on ouvre les plaques qui ferment ces trous et l'on met en jeu la roue ventilatoire ;

l'air qui entoure la meule s'engouffre dans le trou, entraînant la poussière qui se répand sur la rivière. Chaque meule est encaissée dans une boîte de bois qui empêche la poussière fine de s'écarter sur les côtés et la dirige vers le trou d'aspiration : la grosse poussière tombe sur la planche établie au-devant de la meule. Aussi, durant le riflage, ne voit-on plus autour de la meule qu'un très-léger nuage, au lieu de la poussière opaque qui obscurcissait l'usine. Avant cette grande amélioration, les aiguiseurs mouraient en moyenne à l'âge de cinquante ans, encore tous n'atteignaient pas cet âge ; un seul a vécu jusqu'à quatre-vingt-trois ans." Avec cette amélioration l'aiguiseur peut espérer vivre l'âge que tout homme doit désirer.

Il est à remarquer qu'ici une précaution bien simple peut être avantageuse, c'est de parler bas : ceux qui ont observé cette loi sage en ont été récompensés, en voyant leur santé moins compromise que celle de ceux qui n'ont pas voulu s'y soumettre.

Plomb.—Les coliques de plomb atteignent les ouvriers qui travaillent la céruse, la peinture, les cristaux, etc. L'empoisonnement par le plomb se fait connaître sous diverses formes : le plomb s'introduisant dans les solides et dans les liquides du corps exalte l'action nerveuse et l'abolit tour à tour. La présence du plomb dans le sang se reconnait à la teinte ardoisée et bleuâtre des bords libres des gencives, près des dents, à la fétidité de l'haleine, au teint jaune, à l'amaigrissement. Ces symptômes sont précurseurs des maladies développées par le plomb, telle que la colique, le rhumatisme, qui est

un rhumatisme particulier à marche plus régulière, paralysie, anesthésie ou insensibilité, etc.

Les maladies nombreuses développées chez les ouvriers par le plomb ont attiré depuis longtemps l'attention de l'autorité et de l'hygiène.

La ventilation doit se faire librement, par tous les moyens possibles, par de larges ouvertures situées dans tous les sens, par des cheminées d'appel, etc. L'eau est un grand préservatif contre l'envahissement du plomb; le sol sera souvent arrosé au moyen d'une eau fraîche, et recouvert ensuite de sciure de bois. L'ouvrier protégera sa bouche et ses narines, en appliquant sur elles une éponge imbibée d'eau d'acide sulfurique et qu'il renouvellera souvent ; il pourra même employer un masque complet avec l'éponge.

Le lait est considéré comme un préservatif contre l'empoisonnement du plomb ; d'après Christison les aliments gras sont un antidote.

L'ouvrier s'entourera de la plus grande propreté. Il se lavera avec une eau légèrement chargée de sulfure de potasse ; les dents seront nettoyées avec du charbon en poudre. Dans le même temps les bains d'eau sulfureuse seront employés. Le conseil de salubrité de Paris insiste sur leur emploi.

Les purgatifs souvent répétés, surtout ceux qui auront pour effet d'agir par haut et par bas, sont d'un immense avantage, l'empoisonnement faisant ressentir ses effets le plus souvent aux intestins avant de paraître ailleurs.

Une chose surtout que l'ouvrier doit faire dès qu'il s'aperçoit des premiers symptômes de l'empoisonnement, c'est de s'éloigner immédiatement de l'ouvrage,

de le fuir comme on fuit une terre empoisonnée. Il fera même plus si les attaques se répétaient, il abandonnerait pour toujours un ouvrage qui ne tarderait pas à le tuer.

L'industrie du plomb est bien l'industrie la plus dangereuse à laquelle puisse se livrer l'homme : le travail de la céruse d'abord, puis celui de la peinture doivent être redoutés. Cependant, depuis que le blanc de zinc est substitué au blanc de céruse, depuis que l'hygiène a entouré l'ouvrier de précautions réellement scientifiques, sa santé est certes bien moins compromise à cet ouvrage, au grand profit de l'humanité.

Usines à gaz.—La manipulation des matières d'épuration et la révivification de l'oxyde de fer à l'air libre sont les causes principales des dangers auxquels sont exposés les ouvriers dans les usines à gaz. Le moyen de rendre ce travail plus sanitaire était d'empêcher la masse épurante de s'empâter des produits goudronneux qui développent les accidents. Voici, d'après le Dr. Cyrnos, l'invention que viennent de faire MM. Pelouze et Audouin dans ce but. Ce n'est ni plus ni moins qu'un condensateur nouveau qui facilite l'assainissement des ateliers d'épuration des gaz :

“ Dans la distillation de la houille, le gaz produit est accompagné de matières goudronneuses, de matières ammoniacales, de produits sulfureux.

“ Or, d'après les dispositions de l'appareil :

“ 1o Des réfrigérants (jeux d'orgues) arrêtent la plus grande partie des matières goudronneuses et ammoniacales.

“ 2° Les produits sulfureux sont retenus chimiquement par l’oxyde de fer ou la chaux.

“ Mais quelle que soit la puissance des réfrigérants, une partie importante des matières goudronneuses, à l’état de globules très-tenus, échappe à leur action et vient empâter et salir les matières servant à l’épuration chimique de l’hydrogène sulfuré (oxyde de fer ou chaux).

“ Le condensateur Pelouze et Audouin a précisément pour but de débarrasser le gaz de ces produits goudronneux qui sont retenus et qui, au lieu d’être perdus et de gêner le travail, sont mis de côté et vendus.

“ L’oxyde de fer agissant sur l’hydrogène sulfuré en formant du sulfure de fer, il est indispensable de révivifier chaque jour les matières servant à l’épuration en les exposant à l’air.

“ Le sulfure de fer, sous l’influence de l’oxygène de l’air, donne un dépôt de soufre, et il se reforme de l’oxyde de fer qui sert de nouveau à l’épuration du gaz.

“ Les ouvriers chargés d’ouvrir les cuves pour ce travail de révivification des matières d’épuration, sont très-gênés lorsqu’il y a empâtement de matières goudronneuses ; leur travail est rendu pénible par les émanations goudronneuses, ammoniacales, naphtaltiques et autres.

“ Lorsqu’on emploie le condensateur mécanique et que l’on place à la suite de cet appareil des cuves contenant de la sciure de bois humide (destinée à fixer l’ammoniaque non condensée par les réfrigérants), l’oxyde de fer reste à l’état pulvérulent, et la durée de son action est plus que décuplée. Ce n’est

qu'au moment où trop de soufre se trouve déposé dans les matières dépuratives qu'il faut les renouveler.

" On comprend aisément toute la différence qu'il y a pour les ouvriers, au point de vue de la facilité du travail et au point de vue de l'hygiène, d'avoir à manipuler des substances en poudre, au lieu et place de matières ressemblant à une boue noirâtre d'une odeur des plus piquantes."

Zinc.—Comme on l'a vu à l'article *Plomb*, le zinc se substitue dans l'industrie à celui-ci : c'est peut-être là une des plus belles conquêtes de l'hygiène professionnelle que la substitution du zinc au plomb dans une foule d'occasions, dans nombre considérable de travaux. C'est ainsi qu'à part l'emploi du blanc de zinc dans la peinture, à la place du plomb, on se sert du zinc aussi pour fabriquer des clichés et des caractères d'imprimerie, ce qui est une grande protection pour les typographes. Le blanchissement des dentelles, des cartes et papiers, la préparation des fards, la confection de certains mastics et plusieurs autres opérations, au lieu de se faire au plomb, s'exécutent aujourd'hui au moyen de blanc de zinc.

Cependant le travail du zinc lui-même présente ses accidents. Maisonneuve a parfaitement décrit les accidents des zingueurs. Je les résume :

On sait que l'opération du zingage consiste à revêtir d'une couche mince de zinc des pièces de fer pour les préserver des altérations que leur ferait éprouver l'oxydation. Les zingueurs, c'est-à-dire les ouvriers qui trempent les pièces de fer dans le bain

de zinc, sont exposés aux vapeurs de sel ammoniac que l'on projette sur le métal en fusion, pour s'opposer à son oxydation, et peuvent être atteints de ce qu'ils appellent la fièvre de sel (ivresse zincique de Blancet). Les ouvriers de Rochefort l'attribuent à l'action du chlorydrate d'ammoniaque. Maisonneuve croit devoir l'attribuer aux vapeurs de zinc qui, en contact permanent avec la muqueuse respiratoire, sont facilement absorbées : la température élevée du milieu ambiant ne faisant que favoriser leur pénétration.

Ces accidents peuvent se résumer en trois groupes : accidents respiratoires, accidents nerveux, accidents fébriles :

1° *Accidents respiratoires :* enchifrènement, dyspepsie, râles sibilants, crachats noirâtres chargés de poussières métalliques non absorbées, et de fuligniosités provenant du chlorydrate d'ammoniaque ;

2° *Accidents nerveux :* engourdissement, resserrement à la base de la poitrine, vomissements, tremblements et crampes dans les membres ;

3° *Accidents fébriles :* réaction qui lutte contre cette intoxication passagère jusqu'à ce qu'une abondante diaphorèse, l'émission des urines et une expectoration active aient débarrassé l'économie de l'attaque qu'elle avait éprouvée. (Michel Lévy.)

Considérations générales.

Le travail de l'usine prenant la matière brute, arrachée à la terre avec violence, et l'asservissant aux besoins et au luxe de l'homme, est bien un grand et noble travail, un travail dont la société ne

peut plus se dispenser dans le perfectionnement idéal qu'elle cherche sans cesse à atteindre.

Cependant il convient bien peu à l'humanité qui a faim et soif de bien-être, de confort, de sacrifier le travailleur à ce bien-être et à ce confort. Et c'est pourtant ce qui arrive tous les jours. On l'a vu dans l'étude rapide que nous avons faite des principales professions que l'homme, *pour gagner sa vie*, est obligé de pratiquer.

L'hygiène a compris qu'elle devait venir au secours de l'ouvrier dont la santé est si souvent à la merci du capital ; elle n'a pas hésité de le prendre sous sa protection ; elle a fait un recueil des précautions dont doit être entouré le travailleur à l'usine, aussi courageux que dévoué ; elle s'est présentée devant les gouvernements, avec son recueil sacré à la main, et elle leur a dit avec commandement, en leur montrant ce code précieux de l'ouvrier : *Vous qui avez charge de la vie des peuples, pratiquez ceci !*

Les gouvernements ont compris, parce qu'ils ont senti dans le fond de leurs cœurs que rien n'était plus légitime, et ils ont écouté. Et tous les jours le sort de l'ouvrier s'améliore, et il peut se dire, comme douce consolation, que si beaucoup a été fait pour lui, il sera fait encore plus pour ses enfants parce que l'hygiène l'ayant adopté comme un fils qu'elle aime, lui consacre sans cesse tous ses travaux, toute son ambition.

Cependant il reste beaucoup à faire partout et surtout parmi nous. Je ne sais pas quelle est notre législation à ce sujet, si elle protège l'ouvrier dans ses codes. La protection parait bien être lettre morte pour lui, car l'artisan de la manufacture est réelle-

ment exposé ici à un sort malheureux, et si la statistique de nos villes pouvait être faite au point de vue professionnel, elle nous le représenterait bien avec une moyenne de vie qui nous ferait frémir ! Je vais donc continuer, comme j'ai pu le faire à l'occasion de chaque travail particulier de l'ouvrier, à étudier et à expliquer ce qui peut, ce qui doit être fait pour son amélioration physique, son amélioration intellectuelle et morale ayant déjà été soumise à quelques considérations, page 95. Seulement ce qui suivra aura son application pratique d'une manière générale, des circonstances particulières pouvant toujours en atténuer ou en augmenter l'importance et la nécessité.

L'hygiène prescrit des lois générales qui doivent régir le travail de la manufacture que l'ouvrier, que les manufacturiers surtout doivent connaître, afin de les mettre en pratique dans l'intérêt de l'humanité. Nous allons les étudier tour à tour.

La femme n'est pas la même chez toutes les nations. Si elle est un luxe chez quelques-unes, un meuble chez d'autres, elle est bien un instrument là où l'ambition et l'activité étant en lutte continuelles, l'homme n'a pas assez de ses seules forces pour les satisfaire.

Le travail de la femme à la manufacture est une grande question d'économie sociale ; il est toléré par les gouvernements, puisqu'il existe presque partout. Et, cependant, devrait-il exister ? La femme, être faible et délicat, née pour le labeur paisible de la maison, devrait-elle être condamnée, comme nous la voyons tous les jours, à partager les travaux pénibles pour lesquels Dieu a fait l'homme fort !

La somme de profits que la société en retire n'est-elle pas peu de chose à côté du mal qu'elle se fait à elle-même, en n'accordant pas une plus grande protection à la femme ? Ce sont là de hautes questions, qui sont d'une importante gravité, que les jurisconsultes et les savants devraient se poser, et auxquelles la dimension de cet ouvrage ne me permet pas de répondre. J'établirai seulement les faits tels qu'ils sont.

Le travail fait en commun par l'homme et la femme est bien plus nuisible à la santé de celle-ci qu'à la santé de celui-là, et il nous fournit beaucoup plus de décès chez la dernière que chez le premier. Les causes, nous les trouvons tout naturellement dans l'organisation de la femme elle-même et dans le traitement qu'elle subit. Elle ne présente pas la résistance au travail que l'homme possède et n'a pas droit à son salaire. " Or, dit Michel Lévy, le salaire c'est la nourriture, l'habit, le logement ; l'ouvrière est donc mal nourrie, mal vêtue, mal logée ; elle languit dans la gêne, souvent dans la misère, qui achève d'épuiser sa constitution."

C'est généralement la jeune fille que l'on voit dans nos ateliers et non la femme mariée. On la prend à peine formée pour l'assujettir à un ouvrage dont elle est esclave ; le développement précoce de son intelligence et de son cœur, le contact d'un monde qui la vieillit en quelques jours, sont la mort de la jeune fille ; son âme comme son corps devient fanée et flétrie ! C'est pourtant elle que l'on mariera à l'église un bon matin—si on ne la marie pas le soir—c'est elle qui deviendra femme et mère de plusieurs enfants. Quelle éducation que celle reçue à l'atelier pour la préparer à ce grand ministère !

L'enfant est comme la femme ; c'est la faiblesse que la société doit protéger contre la dureté du travail et la dureté quelquefois plus grande du père.

La législation française—la loi du 22 mars 1841, qui n'a pas été modifiée—a fixé l'âge de 8 ans pour l'admission des enfants à la fabrique. Cette époque est trop prématurée ; on doit attendre que l'enfant soit un peu plus développé, *que ses dents soient poussés*, au moins, car on sait que la deuxième dentition se complète vers la dixième année. Plusieurs enfants, surtout dont la constitution ne se forme que lentement, qui semblent avoir moins de vie que les autres, doivent attendre les bienfaits d'un âge plus avancé ; l'exercice trop violent, comme l'est généralement celui de l'atelier, est au-dessus de leurs forces.

Mais, me dira l'ouvrier, si je n'ai l'assistance ni de ma femme ni de mes enfants, que vais-je devenir ? j'ai besoin de leur gain comme du mien pour le soutien de tous ! C'est bien ; ce doit être bien là du moins la raison qui est invoquée pour obliger le jeune garçon et la jeune fille au travail de l'homme dès l'âge le plus tendre ! Est-ce que nous ne savons pas cependant que l'abondance conduit le plus souvent l'ouvrier au cabaret, que les sueurs des enfants servent à payer les débauches du père ! Oui, c'est bien là une triste vérité, un spectacle déplorable que nous avons tous les jours sous les yeux, et sans être pour l'oisiveté absolue du jeune âge et de la femme, je crois que leur travail devrait être réglementé par l'autorité : rien de plus beau que de voir la force protéger la faiblesse ! Pour avoir des ouvriers de dix ans ne nous exposons pas à faire une génération de crétins ! J'ai déjà dit que le régime de l'ouvrier doit

être composé de viandes surtout, c'est-à-dire fortifiant. Le régime végétal prête peu au développement de l'énergie musculaire. Voici un fait que cite Béclard, qui prouve bien cette vérité :

Les ouvriers employés aux forges du Tarn ont été pendant longtemps nourris avec des denrées végétales. On observait alors que chaque ouvrier perdait en moyenne, pour cause de fatigue ou de maladie, quinze journées de travail par an. En 1833 M. Talbot, député de la Haute-Vienne, prit la direction des forges. La viande devint la partie importante du régime des forgerons. Leur santé s'est tellement améliorée, depuis qu'ils ne perdent plus, en moyenne, que trois journées de travail par an. La nourriture animale a fait gagner douze journées de travail par homme.

L'ouvrier emporte avec lui la nourriture qui doit composer son dîner, ou quelquefois c'est la femme qui le prépare dans le courant de la matinée, et le lui porte à l'ouvrage, pour l'assaisonner de sa présence et le rendre meilleur. Le repas de l'ouvrier se prend souvent à l'atelier, dans les mêmes appartements qui sont le théâtre de son travail. Il vaut mieux qu'il soit pris en dehors, dans une autre atmosphère plus pure, qui est bien aussi nécessaire que la nourriture pour réparer les forces de l'ouvrier.

Le travail de l'atelier est de dix à onze heures de durée par jour. Ce n'est pas trop long si cette habitude est toujours observée. Néanmoins, certaines professions sont tellement remplies de dangers, qu'on dit de celui qui s'y livre : celui-là ne vivra pas plus que la *quarantaine ;* les travaux qu'il y fait portent

en eux les germes d'une mort prématurée. Est-ce que le travail de cet ouvrier ne devrait pas être soumis à un règlement qui serait une sauvegarde pour sa santé et sa vie ? Pourquoi ne pas faire alterner alors les travailleurs de manière à ce qu'il leur soit donné un laps de temps suffisant pour bien se reposer et se débarrasser des mauvais effets qu'ils ressentent d'un labeur aussi mortel ? L'excès du travail, comme le surménage des animaux, développe des maladies graves et y dispose bien plus facilement qu'un travail modéré. Voici de quelle manière s'exprime Bouchardat à ce sujet :

" Quand l'homme travaille plus qu'il ne peut, la circulation est trop accélérée, et cette accélération peut se traduire par des accidents divers du côté du cœur et des vaisseaux.

" L'effort musculaire ne se produit pas sans une exagération dans les fonctions d'une partie du système nerveux, qui peut lui-même subir soit de la dépression, soit d'autres modifications par suite de cette activité.

" Sous l'influence d'un exercice ou d'un travail actif et énergique, il se produit dans l'économie vivante beaucoup de chaleur ; cette production n'a pas lieu sans une notable dépense des aliments de calorification.

" Aussi, outre l'inconvénient de cette chaleur accablante, de ces sueurs exagérées qui suivent un exercice violent et soutenu, les réserves les plus faciles à détruire sont épuisées dans un temps très-court.

" Si à cette fatigue excessive succède brusquement un état de repos trop grand, on est dans les condi-

tions d'imminence de refroidissements non suivis de réaction et des maladies qui en sont la conséquence. En effet, le corps baigné de sueur est-il soumis à un courant d'air, il se refroidit jusque dans les profondeurs des organes. L'immobilité dans laquelle il est plongé, la dépense antérieure en un temps très-court des matériaux de la calorification les mieux appropriés, tout s'oppose à une réaction suffisante, et c'est dans de telles conditions que nous voyons survenir la plupart des maladies inflammatoires, telles que rhumatisme articulaire, aigu, pneumonies, bronchites, etc.

" Pendant la prostration qui suit une fatigue excessive, les miasmes et les effluves des marais exercent plus facilement leur funeste influence."

Nul doute que l'avenir réserve des douceurs à l'artisan, et que les efforts de l'hygiène bien comprise réussiront à modifier le travail, de manière qu'au lieu d'y trouver la maladie et la mort, il n'y trouve que la santé et la vie ! La substitution du zinc au plomb a fait de la peinture, cette substance si nuisible, une substance inoffensive dont l'ouvrier ne souffre plus... Toutes les matières empoisonnantes subiront le sort du plomb et seront rejetées au dehors.

Le perfectionnement des machines, se faisant continuellement sous le génie inventif de l'homme, est destiné à seconder grandement les efforts de l'hygiène professionnelle.

Ici se présente une question pleine d'actualité, et qui intéresse trop vivement l'ouvrier pour ne pas la résoudre avec lui. Cette question a été le mobile de bien des masses qui se sont portées à la révolution.

Cette question doit être posée comme suit : L'invention et le perfectionnement des machines nuisent-ils à la main d'œuvre ? Je réponds de suite : non, et je prouve.

Quant Walter Hunt inventa sa machine à coudre, en 1838, sa femme s'opposa à sa propagation parceque, disait-elle, comme bien d'autres, "elle devait enlever aux couturières leur ouvrage."

Hunt, trop bon mari, écouta sa femme et perdit la fortune qui se trouva être réservée alors à Howe. Celui-ci, en effet, eut moins de scrupules, tout en étant plus sage, et popularisa la machine à coudre dont Hunt avait tout le mérite.

Maintenant, quel a été le résultat de cette invention ? Y a-t-il moins d'employés aujourd'hui qu'avant à ce genre d'occupation ? Non. N'est-il pas à la connaissance de tous, en effet, que des milliers d'ouvriers font plus aujourd'hui, au moyen de la machine, qu'ils ne le pouvaient à la main ; que là où l'on faisait un point on en fait dix à présent dans le même espace de temps ; que le misérable "trois points au pouce" a disparu comme une malhonnêteté depuis que les machines à coudre sont maîtresses du marché. Ecoutez, et comprenez les chiffres qui suivent :

En 1850, il y avait aux Etats-Unis 52,069 tailleurs, avec une population de 23,191,876, ce qui nous donne un tailleur par 445 habitants. En 1870, malgré l'introduction et l'emploi de milliers de machines à coudre, nous comptons 106,679 tailleurs et une population de 38,558,371, ce qui revient à 1 tailleur par 361 habitants. De sorte qu'il faut conclure que quoique la population n'ait augmentée que de deux

tiers à peu près dans ces vingt années, le nombre des tailleurs n'en a pas moins doublé. Il y a plus.

Les machines à coudre ne se font pas sans travail. D'après le recensement en 1870, 17,372 mains furent employées pour leur confection, et 3,152 pour leur commerce, à part le nombre considérable d'agents et d'ouvriers qui préparent le bois, le fer et tout ce qui rentre dans leur fabrication. La main-d'œuvre augmente donc au lieu de diminuer avec notre machine à coudre.

Je pourrais établir la même proportion au sujet de bien d'autres industries, et prouver qu'avec les inventions la main-d'œuvre a trouvé son profit par l'augmentation de l'ouvrage et du salaire.

Je me contenterai de citer les chiffres suivants qui se trouvent dans le recensement de 1870, concernant l'industrie. Ils ne sont ni plus ni moins qu'un état exact du nombre d'employés dans toutes les manufactures des Etats-Unis et de leur salaire pendant vingt ans.

	Ouvriers.	Salaire.	Population.
1850	958,079	$236,759,464	23,191,876
1860	1,311,246	378,878,966	31,443,321
1870	2,053,996	775,584,343	38,558,371

Il résulte de ce tableau comparatif que le nombre d'ouvriers a plus que doublé, que le salaire a presque quadruplé, quoique la population n'ait augmenté que de 67% à peu près, et cela dans l'intervalle de vingt années.

Je laisse ce tableau à la méditation de ceux qui ont des arrières-pensées contre le travail de la science, à la méditation de l'ouvrier trop souvent jaloux du

capitaliste, à la méditation surtout de ces faux amis du peuple qui, dénaturant les chiffres, le conduisent au mépris de ses devoirs et à l'abus de ses droits ! L'étude de ce tableau fera conclure que le travail de la science se fait sans cesse pour l'amélioration des classes ouvrières.

Hygiène de l'ouvrier à la Maison.

L'ouvrier a fini sa journée ; il est content de l'avoir bien employée. Le travail a été dur, mais il est terminé pour ce jour là, et le prix qui en reviendra assure son existence, celle de sa femme et de ses enfants, les seuls objets de son affection.

L'ouvrier à la maison, je l'ai dit, est loin d'avoir tous les avantages que lui offre l'hygiène. Aussi, au lieu de respirer le bien-être chez lui, on sent le plus souvent, en pénétrant sous son toit, que sa maison est un peu comme son atelier, qu'il y souffre, et que ce bonheur qu'on lui suppose n'est le plus souvent qu'imaginaire.

Les classes ouvrières constituent cependant nos villes presque toutes entières ; ainsi la santé de l'ouvrier à Montréal, c'est la santé de Montréal même. Ses intérêts sont identiques à ceux de sa ville, de sorte que son hygiène est bien l'hygiène de celle-ci. Je la résumerai brièvement.

Ramazzini réclame l'établissement de bains publics pour les ouvriers. " A Rome, dit-il, les ouvriers après avoir travaillé tout le jour allaient le soir aux bains pour se laver et se refaire de leurs fatigues ; aussi étaient-ils moins sujets aux maladies que les ouvriers de notre siècle."

Il conviendrait donc que l'autorité comprît que la propreté individuelle conduit à la propreté publique, et l'établissement des bains devrait être plus à la mode qu'il n'est parmi nous. Les ouvriers qui se livrent sans cesse à ces travaux empoisonnés que nous avons étudiés, ne devraient-ils pas, eux surtout, se débarrasser au moyen du bain du poison qui les tue lentement ! On sait tous les avantages du bon fonctionnement de la peau ; or, celle-ci ne fonctionne naturellement que lorsque sa propreté est entretenue avec précaution, et le bain seul peut faciliter à l'ouvrier cet avantage.

Ce qui intéresse plus particulièrement la santé de l'ouvrier, c'est la salubrité de son logement. Je puis bien dire de la demeure de l'ouvrier de nos villes ce que le conseil de salubrité de la Seine disait en 1848 de celle de l'ouvrier de Paris : " Le défaut d'air et de lumière, l'humidité, la stagnation des eaux ménagères, la malpropreté générale, et en particulier la mauvaise tenue des lieux d'aisances et des plombs, caractérisent la presque totalité des habitations." Quand donc cette grande question de police sanitaire sera-t-elle portée avec efficacité dans le domaine des délibérations du pouvoir législatif ?

Quel programme important pourrait être fait dans l'intérêt de cette santé publique, qui ne semble être qu'un vain mot ! La ration de quinze mètres cubes d'air par personne, la ventilation des appartements, la défense de coucher dans ceux qui ne sont pas suffisamment aérés, " la déclaration d'insalubrité attachée de droit à tout logement et dépendances insalubres mis en location, obligation de faire visiter les lieux signalés comme insalubres et de spéci-

fier les causes de cette insalubrité, ainsi que les moyens d'y remédier, la détermination par le conseil municipal des travaux d'assainissement à effectuer et des délais de leur achèvement, l'interdiction provisoire et même absolue par l'autorité municipale de louer les logemente non susceptibles d'assainissement ; " telles sont les grandes questions que pourraient agiter ce programme, telles sont les principales lois d'hygiène publique et privée de la loi d'avril 1850, en France, et dont la pratique est une des plus belles conquêtes de la mère-patrie !

Des milliers et des milliers de piastres sont votées pour la construction de parcs dont l'élégance et la richesse ne valent pas au peuple la dîme des avantages que lui procurerait la propreté des cours et des garnis !

Au point de vue moral, quelle noble tâche pourrait être remplie dans le but de relever le pauvre ouvrier et d'ennoblir sa condition ! Et ici je m'adresse plus particulièrement au maître qui devrait s'imposer généreusement ce grand devoir de secourir son employé, de le former et de le grandir. Qui n'a pas lu quelque part le récit charmant où l'on voyait la fortune et les qualités d'un homme consacrées au service de l'ouvrier, où tous les deux ne faisaient qu'un, et où la prospérité rivalisait avec le bonheur ? Cela ne peut-il être qu'un rêve ?... Non, et ce tableau peut se rencontrer comme la plus douce des réalités !

Si le maître s'initiait donc un peu plus à la vie de ceux qu'il a à son service, s'il effaçait ainsi la distance qui les sépare trop souvent, s'il captivait leur confiance et leur offrait son amitié, que ne pourrait-il faire de ceux qui lui seraient devenus tout dévoués !

Que d'heureux il pourrait créer autour de lui ! Les utopies inventées à loisir par les Saint-Simon, les Charles Fourrier et les Robert Owen, pour le bonheur des hommes, ne valent pas ce que pourrait valoir la conduite d'un semblable maître vis-à-vis de ses employés ! Mais, hélas ! à quoi me sert-il de rêver ? Qu'importe au maître le sort de l'ouvrier ! Que sont-ils les maîtres qui nous entourent ? Des spéculateurs absorbés dans leur égoïsme, qui ne s'occupent guère que du chiffre mobile du revenu !

L'ouvrier, il a été payé à la dernière quinzaine ! ils ont fait leur devoir vis-à-vis lui ! " Malade, ils l'abandonnent, s'écrie Michel Lévy, avec une légitime indignation ; guéri, ils ne le reprennent pas, parce qu'ils ont disposé de son emploi ; et quand la vieillesse a rendu son bras plus faible, sa main moins habile et son travail plus lent, le salaire baisse à mesure que les besoins augmentent ! "

Je m'arrête ici. A d'autres la tâche de réaliser les vœux que fait l'hygiène pour l'amélioration des classes ouvrières ; à d'autres la noble satisfaction de soumettre des projets élaborés avec soin et avec étude et de les voir triompher ! Je ne pouvais ici que soumettre quelques suggestions courtes, pousser un cri du cœur : C'est ce que j'ai fait !

PETIT

GUIDE DE LA MÈRE

AUPRÈS DE SON ENFANT MALADE.

La Santé pour Tous est un résumé des principales lois de physiologie et d'hygiène, qui doivent être connues si l'on veut conserver sa santé. J'ai essayé d'y enseigner ce qu'il faut faire pour prévenir la maladie, mais je n'ai pu étudier la maladie elle-même, sous les différentes formes qu'elle prend, ni enseigner le traitement qu'il lui faut : le cadre restreint que je me suis tracé dans ce livre, et le titre surtout que je lui ai donné, ne me permettaient pas d'en faire un ouvrage de médecine pratique. Cependant, c'est bien de la médecine pratique que je viens faire dans les pages suivantes, que j'intitule : "*Petit Guide de la Mère.*" Je suis donc ici un peu en contradiction avec moi-même ; cela mérite une explication et je la donne de suite.

Il est une croyance erronée bien grave parmi nous, qui est d'autant plus répandue et enracinée dans nos familles, qu'elle est partagée par beaucoup de médecins. On croit qu'il est absolument inutile de soigner les maladies des enfants.

Les enfants sont malades, et on les laisse mourir sans opposer aucune résistance ni à la maladie ni à la mort ! Triste spectacle que celui de cet enfant, victime de la maladie qui est là, seul, dans son berceau, se tordant dans la fièvre et la douleur, et à qui on ne porte aucun secours ! Nos petits frères et nos petites sœurs sont morts, emportés par une maladie *inconnue;* nos enfants suivent leur triste exemple, ils meurent sans que rien ne soit tenté pour les arracher à la mort ; on leur ferme les yeux, quand est venu le dernier soupir, on leur jette le linceul blanc, et voilà tout !

Comment ! c'est quand la science médicale a fait, pendant dix années et plus, ses plus généreux efforts pour étudier les maladies des enfants et leur traitement, qu'on vient vous dire, jeunes mères qui pleurez, penchées sur le berceau de votre enfant malade, qu'on vient vous dire qu'il est inutile d'appeler le médecin pour le soulager et le guérir !

Comment ! l'art vétérinaire captiverait la confiance du mari, et ses services seraient requis au plus vite quand il y aura un malade à l'écurie, et la mère continuerait à croire que son enfant malade seul n'a pas droit au traitement qu'on donne à tous !

Non ; les mille et un sacrifices que des grands médecins se sont imposés, pour jeter de la lumière sur un sujet jadis obscur ont eu leur récompense, et les maladies des enfants aujourd'hui doivent être aussi familières aux hommes de la science que les maladies des adultes !

Soyez donc dans la joie, mères de famille, qui pleurez vos enfants morts, et qui craignez de voir ceux qui vous restent mourir aussi promptement



que les premiers ! La science a senti tout l'abime de douleur dans lequel votre cœur était plongé, et elle s'est dit : je travaillerai jusqu'à ce que je puisse me dire à moi-même : *J'ai sauvé la mère, je puis aussi sauver l'enfant !*

Le *Petit Guide de la Mère* a pour but de prouver que les maladies des enfants sont connues et doivent être traitées, puisqu'il contient un résumé de ces maladies et de leur traitement principal. La mère se familiarisera avec l'étude de cette dernière partie de mon ouvrage. Cette étude aura pour effet, j'ose l'espérer, de faire comprendre que ses enfants malades ont besoin des secours de la médecine, comme ceux de l'hygiène leur sont nécessaires lorsqu'ils sont en santé. Plus que cela, la mère affectueuse et dévouée au salut de son enfant comprendra aussi qu'elle ne peut prendre sur elle. seule la responsabilité si grave de sa guérison, et réclamera au plutôt la présence du médecin.

Muguet.—Le muguet est une maladie très-commune chez l'enfant qui vient de naître. C'est une maladie de la bouche, caractérisée par la présence de fausses membranes qui tapissent la langue, sous forme de petits grains d'abord, et s'étendent ensuite à tout l'intérieur de la bouche. Elle est produite par une trop grande acidité des humeurs ; pour la guérir il faut donc faire attention à ce que le lait ne soit pas acide. On pourra se servir de la préparation suivante qui suffit le plus souvent :

Borax ....une demi once. } Faites fondre dans
Miel.........un demiard. } une roquille d'eau.

On lavera la bouche de l'enfant trois fois par jour.

Convulsions.—On les connait bien ; il n'est pas nécessaire de les décrire. Il y en a deux sortes : celles qui sont liées à une maladie du cerveau, des centres nerveux, et celles qui surviennent au commencement d'une maladie ou à la fin, et dans différentes autres circonstances. Ainsi une indigestion, des vers dans les intestins, ou une cause plus simple, comme des langes trop serrés, une piqûre d'épingle, peuvent développer les convulsions des enfants.

Quand les convulsions sont accompagnées d'une fièvre intense, on doit être convaincu qu'elles seront suivies d'une maladie, d'une fièvre généralement, telle que picotte, scarlatine, rougeole. Dans les inflammations on les rencontre vers la fin de la maladie. Il faut alors faire transpirer l'enfant aussi vite que possible, mettre ses pieds dans l'eau chaude dans laquelle il y aura de la cendre brûlante, donner des tisanes de baume, etc., en grande quantité, et envelopper le malade dans des draps de laine bien chauffés. Sydenham nous dit que ces convulsions, au début d'une fièvre éruptive, sont un signe que l'éruption se fera bien, et que la maladie aura une terminaison heureuse.

Si les convulsions surviennent quand l'enfant fait ses dents, il faut demander le médecin en toute hâte pour ouvrir les gencives.

Les convulsions laissent après elles une agitation nerveuse qu'il est bon de calmer au moyen de l'eau de fleur d'oranger dans un peu d'eau sucrée.

Croup.—Le croup, plus que toute autre maladie, est une maladie de l'enfance. C'est une inflammation du larynx, caractérisée par le suintement de fausses

membranes à la surface de sa muqueuse. Il est surtout fréquent dans les climats froids ; aussi le voyons-nous souvent parmi nous. Quelquefois il a un caractère épidémique.

Le croup est le plus souvent facile à reconnaître aussitôt qu'il apparait ; la toux est caractéristique, elle est fréquente, puis sourde, rauque et déchirée, et empêchée, presqu'éteinte. Quand on l'a entendue une fois on la reconnait toujours.

Quelquefois ces symptômes du croup ne paraissent pas aussi brusquement. Alors il y a engorgement des glandes, frisson, mal de tête, malaise, fièvre. Quand ces derniers symptômes paraissent avec le mal à la gorge, il faut se défier beaucoup du croup ou d'uue autre maladie grave du larynx. Dans une maladie aussi fatale, il n'y a pas de temps à perdre pour le traitement, et la mère qui ne sait que faire alors, a souvent le bien triste malheur d'entendre le médecin à son arrivée lui dire qu'il est trop tard !... et que son enfant va mourir !

Voici ce qu'il faudra faire aussitôt qu'on craindra cette maladie :

Il faut au plus vite débarrasser la gorge de son contenu qui suffoque l'enfant et empêcher, autant que possible, la formation de nouvelles membranes suffoquantes. On parviendra à ce double but de la manière suivante : On fait vomir dès que la toux que nous avons décrite se fait entendre ; pas de retard ni hésitation. Un vomitif qui réussit pour les enfants est celui-ci :

Miel..............	une cuillerée à thé.	Mélangez.
Huile d'oie........	une cuillerée à thé.	

Mais dans le croup il vaut mieux se servir d'un vomitif plus violent : le sirop d'ipeccac ou le pur émétic sont alors plus avantageux.

Sirop d'ipeccac, une cuillerée à thé, que l'on pourra répéter toutes les dix minutes jusqu'à effet.

Emétic	un quart de grain.
Eau	deux onces.

Une cuillerée à thé tous les quart d'heure jusqu'à effet.

Car il faut faire vomir jusqu'à ce que la gorge soit débarrassée complétement de ce qu'elle contient, ce que l'ou reconnaitra facilement si la respiration n'est plus gênée.

Les bains de pieds chauds, ou la moutarde aux jambes, attirant le sang aux extrémités inférieures, aideront à produire l'effet désiré ; un léger purgatif devra aussi être donné dans le même but.

Quelquefois il arrive, et trop souvent hélas ! que malgré les soins dévoués de la mère et du médecin, qui n'a pas tardé à venir, la maladie fait des progrès et la mort ne tarde pas à venir.

Dès qu'on a constaté que la mort est imminente, ce qui est facile par l'insensibilité de l'enfant, *insensibilité croupale*, il ne faut pas craindre d'employer la dernière ressource, qui est l'ouverture de la gorge. Cette opération, appelée trachéotomie ou laryngotomie, par le perfectionnement de la chirurgie, est devenue uue opération dont le succès couronne souvent les efforts. Un médecin dernièrement, dans un hôpital de Paris, arrachait ainsi à la mort six enfants sur neuf qu'il opéra. Faisons ici ce que l'on fait

ailleurs. Les mères devront se décider d'autant plus facilement que l'enfant alors est dans une anesthésie (insensibilité) semblable à celle que l'on produit par le chloroforme.

Quand le croup ne tue pas dans les premiers jours de la maladie, il reste un affaiblissement qui est aussi quelquefois mortelle. On doit alors fortifier les pauvres petits malades par tous les moyens connus.

Corps étrangers dans le larynx. — Aussitôt qu'on s'aperçoit qu'un enfant a avalé un corps quelconque, petit os, etc., et que ce corps est tombé dans le larynx (car on sait que le passage de l'air est situé en avant de la gorge, et le passage des aliments, l'œsophage, en arrière), le moyen qu'il faut employer immédiatement est celui-ci : Pincez le nez de l'enfant pendant quelques instants, de manière à ce que l'air n'ayant pas de passage par les fosses nasales, l'enfant soit obligé de faire des efforts de respiration et d'expiration surtout, qui chassent au dehors le corps étranger.

Si ce moyen ne suffit pas, l'ouverture de la gorge est encore ici nécessaire, et il faut se hâter de la pratiquer.

Bronchite simple capillaire. — La bronchite simple ou rhume, catarrhe, se rencontre très-souvent chez les enfants dans les premiers mois de la vie. C'est une légère inflammation des premières bronches. Elle n'est pas grave par elle-même ; mais quand elle est négligée, elle est suivie quelquefois d'une bronchite plus considérable, d'une inflammation de toutes les bronches ; ce qui constitue une maladie grave qu'on appelle bronchite capillaire.

La bronchite simple est causée presque toujours par la négligence des lois ordinaires de l'hygiène, un courant d'air, etc., de sorte que pour la guérir un peu de chaleur sur la poitrine est suffisant.

Quand la bronchite est devenue capillaire, ce qu'on reconnait par une respiration prompte, 30 à 40 dans une minute, saccadée, une fièvre intense, le traitement alors doit être plus actif. Que d'enfants meurent d'une bronchite capillaire et qui certainement auraient vécu si on leur avait donné le traitement convenable ! Car cette maladie négligée conduit à une maladie du poumon tout entier qui devient mortelle.

Voici à peu près le traitement qu'il faut suivre dans une bronchite capillaire : Si la fièvre est intense, et l'embarras de la poitrine considérable, et la toux assez grasse, il faut faire vomir avec l'émétic surtout, qui aura pour effet en même temps de diminuer la fièvre. La poitrine sera couverte d'un cataplasme émollient de farine de graine de lin, arrosé de thérébentine, bien chaud et fréquemment renouvelé. Si ces premiers soins sont insuffisants, on aura recours aux irritants plus énergiques sur la poitrine : l'huile de croton, l'onguent émétic, qui amèneront une révulsion salutaire.

Quand la bronchite capillaire survient dans le cours d'une autre maladie, dans une fièvre éruptive, par exemple, il ne faut pas trop se hâter de la traiter ; elle disparait le plus souvent avec l'éruption.

Pneumonie. — La pneumonie, quoique confondue par plusieurs auteurs avec la bronchite capillaire, comme ne faisant qu'une même maladie, offre cependant des symptômes particuliers.

Ainsi, la respiration est plus saccadée, gémissante, accompagnée d'une inspiration brusque et d'une expiration plus longue ; il y a mouvement des ailes du nez qui prouve les efforts faits pour respirer, rougeur constante de la joue correspondante au côté malade. Quand ces symptômes se présentent, il y a inflammation du poumon lui-même, et le médecin seul peut la traiter, de sorte qu'il est inutile de donner ici aucun traitement.

Quand, après une maladie un peu sérieuse des poumons, l'enfant continue à tousser et à dépérir, il faut craindre la phthisie (consomption) et agir en conséquence. C'est alors que les toniques de toute sorte, l'huile de foie de morue, par exemple, ce tonique si puissant, doivent être donnés régulièrement jusqu'à disparition de la toux.

Une excellente manière de préparer l'huile de foie de morue pour les enfants.—On fait des biscuits ou des petits pains tous les matins, dans lesquels on met de l'huile de foie de morue. On prépare la quantité de biscuits ou pâtisseries qu'on suppose pouvoir être mangée par l'enfant malade dans le cours de la journée et on y met deux ou trois cuillerées à thé d'huile de foie de morue. Naturellement on sucre à volonté ces petits remèdes trompeurs, on y met de l'anis, etc..., une foule de choses que les mères connaissent beaucoup mieux que moi.

Diarrhée. — S'il est une maladie qui sème la mort dans toutes nos familles, dans la famille de l'ouvrier surtout, c'est bien la diarrhée des enfants ! Combien de pauvres petites victimes de ce terrible fléau cha-

que fois que la saison des chaleurs revient parmi nous !

Les causes de cette maladie sont nombreuses ; nous ne saurions les étudier trop minutieusement, afin de bien appliquer le remède qui doit naturellement varier avec elles.

Causes de la Diarrhée.

Mauvaise alimentation. — Nous avons vu que pour que la digestion soit bonne, certains liquides ou sucs de la bouche, de l'estomac et des intestins, lui sont indispensables, et ces liquides sont fournis par des glandes. Or, ces glandes ne sont propres à la sécrétion de leurs sucs que vers le sixième mois ; il est donc évident qu'en donnant avant cette époque aux enfants une nourriture trop substantielle, on les expose aux embarras nombreux de la digestion, au vomissement et à la diarrhée plus particulièrement. La nourriture de l'enfant, dans les premiers six mois de son existence, sera donc composée de lait presque uniquement...

Le lait de la mère peut, lui aussi, être dans de mauvaises conditions et développer la maladie que nous étudions. La mère qui nourrit doit être sur ses gardes et soigner sa santé pour assurer celle de son enfant. La saison des chaleurs est la saison des fruits ; il faut s'en priver un peu ou au moins ne pas en manger à satiété, sinon vos enfants, jeunes mères, en souffriront. Oh ! que je trouvai sublime de tendresse la demande que me faisait un jour une d'entre vous : Docteur, puis-je manger tel fruit, tel autre fruit ?... La réponse que je fis, je la donne à vous toutes

aujourd'hui : il faut faire des sacrifices pour son enfant, et goûter alors plutôt que manger !

Des émotions trop violentes peuvent rendre un lait mauvais et indigeste ; il faut craindre la colère ; le lait d'une mère en colère peut presque devenir un poison. Il faut attendre que l'émotion soit passée et le sang apaisé.

Air malsain. — L'air malsain est peut-être la cause la plus active des diarrhées presqu'épidémiques que nous avons chaque année.

Dentition. — Cette cause est bien évidente. Des enfants ont la diarrhée à chaque dent qu'ils font. Cette cause est tellement évidente qu'on n'en suppose généralement pas d'autres et que l'on tire la conclusion qu'il est inutile de faire guérir la diarrhée d'un enfant, puisqu'on ne peut empêcher les dents de pousser. Quel aveuglement ! et dire que c'est là une phrase qu'on nous répète tous les jours, pour excuser le retard qu'on a apporté à venir nous voir !

La dentition produit une irritation sur les intestins par sympathie de l'irritation inflammatoire qu'elle développe sur les gencives : aider une dent à percer, en faisant une petite ouverture dans la gencive tuméfiée, arrête bien souvent alors une diarrhée assez grave.

A part cela, au commencement de la dentition et durant la dentition, conséquemment, il y a une foule d'imprudences dans l'alimentation et le régime de vie des enfants, de sorte que c'est bien plus ces dernières causes qui occasionnent la diarrhée que la dentition elle-même.

Dans tous les cas la *diarrhée est une maladie qu'il faut soigner quand même la dentition fait son travail et que l'on ne guérit pas seulement en aidant le percement des dents.* Qu'on se souvienne bien de cela : *une diarrhée qui existe depuis une journée ou deux a besoin d'un traitement sévère si on ne veut pas que sa guérison plus tard donne trop de difficultés.* C'est une vérité élémentaire qu'on méconnait. On laisse l'enfant en proie à une maladie que l'adulte ne peut supporter quelques heures sans inquiétude et sans crier : secours !

Vers intestinaux.—Les vers intestinaux produisent la diarrhée par un effet semblable à celui de la dentition, effet sympathique. Quand l'enfant présente les symptômes qui accompagnent la présence des vers dans l'intestin, il faut lui administrer les remèdes conseillés contre les vers.

Froid et chaleur. — Ces deux causes produisent également le même effet, et le froid peut-être plus que la chaleur. Car celle-ci, à qui on fait jouer un si grand rôle comme cause de la diarrhée, n'a pas réellement toute l'importance qu'on lui accorde. La chaleur contribue, je crois, au développement de la diarrhée, parce qu'elle augmente les foyers de décomposition et d'infection.

L'impression du froid nous amène nos diarrhées d'automne qui sont de bien mauvaise nature.

La diarrhée n'offre pas toujours les mêmes caractères et présente différents degrés. Il y a deux sortes de diarrhées : la diarrhée simple et la diarrhée grave ; celle-ci n'est souvent autre chose que la première qui s'est développée par manque de soins et de traitement.

Dans la diarrhée simple, il n'y a pas de vomissement, les selles sont jaunes, demi molles, l'affaissement est peu considérable et presque sans douleur.

Dans la diarrhée grave, les selles sont verdâtres, copieuses, il y a vomissement, douleur, perte d'appétit.

Traitement. — La diarrhée qui débute, ou diarrhée simple, et la diarrhée qui existe déjà depuis quelques semaines, ou diarrhée grave, ont besoin d'un traitement différent.

D'abord il faut bien s'enquérir de la cause de la diarrhée. On ne pense pas à la chercher et on laisse faire le mal, ou bien on le traite comme un inconnu. A quoi sert de donner tous les remèdes connus quand c'est un air malsain, une mauvaise alimentation, ou une alimentation trop abondante, ou des vers intestinaux qui ont amené la diarrhée ? La mère elle-même doit faire ce travail d'enquête, afin d'éclairer le médecin de ses lumières : sa tendresse peut lui faire trouver des agents de maladie où la science elle-même ne voyait rien.

Si après avoir fait disparaître ce qu'on suppose avoir été cause de la diarrhée, celle-ci continue à faire ses ravages, il faut avoir recours alors à une médication active ; je conseille la suivante :

Dans la diarrhée simple on couvrira le ventre d'un large cataplasme chaud de farine de graine de lin, sur lequel on pourra verser quelques gouttes de *laudanum* (opium liquide). A l'intérieur, on donnera l'huile de ricin (de castor) à très-petite dose, fréquemment répétée (10 gouttes toutes les deux heures pour un enfant de six mois), jusqu'à ce que les selles changent

de nature et deviennent plus rares. En même temps on administrera des lavements d'amidon deux ou trois fois par jour, en petite quantité, dans lequel on pourra mettre une goutte ou deux de *laudanum*.

La nourriture de l'enfant, nous l'avons déjà dit, devra être bien choisie, puisqu'elle est seule souvent la cause de la diarrhée. Le lait que l'enfant boit doit être scrupuleusement examiné et même soumis à l'analyse. L'enfant est souvent altéré, il faut lui donner à boire. Une décoction d'eau de riz constitue un excellent breuvage ; conservée à la glace, elle remplit une double indication ; elle désaltère bien et agit comme un doux astringent sur les intestins, c'est-à-dire qu'elle les resserre.

Ce traitement suffit pour arrêter une diarrhée qui existe depuis une journée ou deux seulement, est excellent surtout dans la diarrhée de la dentition ; mais il faut avoir la patience de le continuer assez longtemps et bien régulièrement, l'enfant est une organisation délicate qu'il ne faut pas violenter par un médicament trop puissant ; le médicament deviendrait plus nuisible que la maladie. Mais il le lui faut donner à très-petites doses, faibles, et continuer en conséquence son action plus longtemps.

Si la maladie n'ayant pas été soumise à ce traitement ou, malgré ce traitement, s'aggrave, si les selles deviennent plus verdâtres, s'il y a des vomissements répétés et amaigrissement rapide, la diarrhée change de nature alors et il faut la soumettre à un autre traitement : aux remèdes que nous avons conseillés pour la diarrhée simple, il faut en ajouter d'autres.

Dans la diarrhée confirmée, il y a presque tou-

jours complication d'une hépatite (ou inflammation du foie). Quand la langue est chargée, et que le vomissement se répète souvent, il est bon de faire vomir par de petites doses de sirop d'ipeccac, afin de bien nettoyer l'estomac et de forcer le foie à sécréter sa bile ; ce moyen arrête la diarrhée bien souvent. Puis si les vomissements continuent, on prend les moyens de les arrêter. Les révulsifs sur l'estomac sont employés avec succès : une moutarde répétée de temps en temps sur le creux de l'estomac produit une révulsion avantageuse, puis les préparations suivantes sont données :

Eau de chaux, quatre à cinq cuillerées à thé dans une tasse de lait, et faire boire dans le cours de la journée. La magnésie peut aussi être donnée de la même manière, jusqu'à ce que le vomissement s'arrête.

Dans le vomissement de la diarrhée, il y a augmentation considérable de la sécrétion des liquides de l'estomac, l'eau de chaux et la magnésie diminuent leur acidité, et c'est de cette manière qu'ils produisent un bon effet sur le vomissement.

Les lavements doivent être plus fréquemment répétés, et même on doit s'en servir pour administrer la plupart des remèdes, l'estomac rejetant presque toujours ce qu'il contient. Les astringents que l'on donne doivent être administrés de cette manière. Voici la dose des divers astringents que l'on donne, et de ceux que je conseille plus particulièrement :

Sirop de rhubarbe................	une demi once.
Sirop de gingembre...............	do
Parégorique......................	do
Acide muriatique.................	un drachme.
Eau..............................	une once et demie.

Dose : Dix gouttes pour un enfant de trois mois, toutes les six heures ; vingt gouttes pour un enfant de six mois ; une petite cuillerée à thé pour un enfant d'un an.

Les infusions de racine de framboisiers produisent quelquefois un bon effet.

Dans les cas où la diarrhée est flatulente, accompagnée de dégagement de gaz, on administrera les infusions d'anis, de baume, gingembre, etc.

Il est une médication qui donne des résultats avantageux dans la diarrhée grave : c'est la médication du bain. Le bain tiède, chargé un peu de sel de cuisine, répété deux ou trois fois par jour, produit sur tout le corps une dérivation des humeurs, fait l'effet d'un immense révulsif, et guérit quelquefois très-promptement. L'enfant devra être maintenu au bain dix à quinze minutes, et roulé ensuite dans la flanelle chaude, dont on se servira pour le frotter vigoureusement, sans crainte. J'ai vu de petits malades qui paraissaient être à la dernière extrémité et revenir promptement à la santé après quelques bains seulement. De même que l'on voit une inflammation du poumon disparaître à la suite d'une sueur abondante, ainsi la diarrhée et bien d'autres maladies de l'enfance trouvent leur guérison dans une irritation de la peau, dans un fonctionnement plus actif de celle-ci. Et pourtant on redoute le bain, et bien des mères ne se décident qu'à regret à mettre à l'eau un petit enfant malade ! Allons, courage ; la tendresse aveugle est souvent fatale ! *Souvenez-vous que si la peau de votre enfant ne fonctionne pas bien, les humeurs qu'elle devrait rejeter au dehors se précipiteront vers ses intestins et développeront une maladie toujours redoutable !*

Il y a quelquefois dans la diarrhée ce qu'on appelle la lientérie, c'est-à-dire qu'il arrive que les aliments ne sont pas dissous, et qu'ils sont rendus tels qu'ils ont été ingérés ; il ne faut pas négliger d'observer ce détail important de la maladie. Les préparations de suc gastrique sont alors d'un grand secours.

Le Dr Weisse conseille alors la conserve de musculine, c'est-à-dire de la viande crue, dégraissée et râclée en bouillie fine, à la dose de deux cuillerées par jour, avec ou sans sucre, sur une tartine de pain beurrée, ou ajoutée à de la soupe préparée avec des féculents torréfiés. Voici le manière dont se fait cette préparation :

On peut employer le maigre de bœuf, de mouton, de volaille, mais le premier est de beaucoup préférable. Après avoir coupé la chair en très-petits morceaux, on la pile et on la réduit en une pulpe épaisse. Celle-ci, placée sur un de ces tamis de fer blanc à trous très-étroits, dont on se sert pour faire des purées de volailles, de légumes, etc., est remuée et pressée avec un pilon, jusqu'à ce que la portion rouge et charnue ait complétement traversé les trous, tandis que la graisse et les petits vaisseaux restent sur le tamis. Alors on ramasse cette bouillie rouge et on la mélange à divers ingrédients.

Il est des personnes qui n'ont pas la patience de préparer la viande avec tout ce soin ; et lorsque le malade va déjà un peu mieux, il peut suffire de la hacher en morceaux très-menus. Mais si la vie de l'enfant est en danger, il ne faut pas hésiter à faire passer la pulpe au tamis.

Ce régime répugne souvent aux mères de famille,

mais il n'en est pas moins excellent ; et d'ailleurs en se servant de petits artifices il constitue une nourriture très-agréable.

On mélange la pulpe à des confitures de groseilles, à du sucre, et l'on en fait de petites boulettes qu'on leur donne à avaler. Ainsi préparé, cet aliment n'a plus le goût de la chair crue, et il est impossible d'en reconnaître la nature. Lorsque la maladie a cessé, on peut confectionner de petites quenelles salées, à forme allongée, qu'on donne dans un bouillon.

Si les enfants refusent encore, malgré ces précautions, on mélange la pulpe à du chocolat à l'eau, et l'on obtient un nouveau met dont le goût sera peut-être plus facilement supporté.

La dose donnée les premières fois ne doit pas être en quantité considérable, parce que les enfants peuvent s'en dégoûter ou en avoir des indigestions.

L'enfant qui a la diarrhée de cette nature réclame des soins de propreté tout particuliers ; sans cela son corps ne présente plus bientôt qu'une foule d'ulcérations qui ne font que contribuer à l'affaiblir. Les jambes, les fesses surtout, ont besoin d'être essuyées souvent et saupoudrées avec de la poudre de toilette ; la diarrhée est acide et brûlante et excorie ces dernières parties très-facilement.

Diarrhée tuberculeuse ou *carreau*.—C'est la phthisie intestinale, maladie grave, presque toujours mortelle, qui se rencontre chez les enfants scrofuleux, amaigris. Le traitement le plus fortifiant doit être donné aux malheureux petits enfants qui souffrent de cette maladie ; si on ne peut les guérir, on doit au moins les soutenir et les soulager.

Je conseille la prescription suivante :

Teinture de colombo..................	deux onces.
Liqueur de fer nitrée................	vingt gouttes.
Sirop	deux onces.

Dose : Une demi cuillerée à thé toutes les six heures.

Choléra infantile.—Le choléra infantile parait subitement, tandis que la diarrhée grave ne vient que graduellement. Les selles sont aqueuses, blanchâtres, les vomissements fréquents, la peau devient froide et bleuâtre. Le choléra des jeunes enfants dure quarante-huit heures, et les tue le plus souvent. A un âge plus avancé, il est moins traître ; la réaction peut s'opérer et le traitement peut être donné comme aux adultes.

La chaleur est ici un remède, puisque le frisson se fait sentir immédiatement au début du choléra, dès les premières heures de l'attaque. En ramenant la chaleur au corps, on provoque ce qu'on appelle une réaction de la nature qui s'en allait mourante, une crise salutaire, qu'un bon traitement rend encore plus salutaire. Et c'est parce qu'on ne peut produire cette réaction chez les très-jeunes enfants, c'est à cause qu'ils restent toujours dans l'état de froideur, qu'ils meurent presque toujours.

Pour ramener la chaleur chez les cholériques, on se sert de tous les moyens qui peuvent être employés à l'extérieur et à l'intérieur. Les préparations alcooliques à la glace—Bouchut dit qu'il a vu beaucoup d'enfants de cinq à dix ans chez lesquels l'ivresse alcoolique produit par le punch a été très,

salutaire—le thé, le café noir, tous ces stimulants sont avantageux et doivent être employés à haute dose.

Les autres remèdes à employer sont ceux de la diarrhée grave.

S'il y a des symptômes d'embarras de l'estomac, avec langue épaisse, un vomitif avec l'ipeccac peut être très-utile.

Les crampes et les douleurs sont calmées par le *laudanum*, en lavement surtout, et par la chaleur que l'on développe au moyen des bains d'air chaud, des sacs de sable chaud, des bouteilles d'eau chaude. Mais je ne trouve rien, nous dit encore Bouchut, de mieux pour développer la chaleur qu'un sac fait avec une couverture de laine et noué autour du cou, tenant les quatre membres et le corps nus enveloppés dans sa profondeur.

Constipation.—La constipation a besoin de traitement, quand elle est accompagnée de douleur, sinon elle se guérit généralement d'elle-même. Quand le traitement est nécessaire, on peut se servir des remèdes suivants :

L'huile de ricin (huile de castor) à la dose de une cuillerée à soupe et plus ; le séné, une pincée dans une tasse d'eau chaude. Si les coliques sont fortes, il faut appliquer des topiques chauds sur la région de l'estomac et des intestins. Underwood conseille les fleurs de camomille grillées et placées entre deux morceaux de flanelle. Ce remède calme les douleurs et favorise l'action des purgatifs.

Vers dans les intestins.—Il y a différentes espèces de vers ; nous en compterons trois principales : le ver

solitaire, appelé tænia, le ver ascaride lombricoïde, ou grand ver de terre, et l'oxyure vermiculaire, qui est un petit ver blanc que l'on trouve au dernier intestin, au pourtour de l'anus.

On fait disparaître ce dernier, l'oxyure vermiculaire, au moyen de lavements souvent répétés, d'eau froide simple, d'absinthe et de térébenthine.

Le ver de terre, le lombricoïde, devra être traité comme le tænia, par les purgatifs souvent répétés et par les vermifuges si connus, qu'il n'est pas nécessaire de les énumérer ici, et qui sont répandus dans le commerce.

Je conseille de donner une préparation pour les vers deux fois par année à chaque enfant, la plupart d'entre eux ont besoin de ce traitement pour prévenir l'accumulation trop considérable de ces êtres nuisibles qui produisent de si mauvais effets sur la constitution des enfants. Il ne faut pas attendre pour cela que ceux-ci présentent les symptômes de la présence des vers chez eux : ici comme ailleurs prévenir la maladie est un immense avantage.

Ictère (jaunisse) des nouveaux-nés.—Les nouveaux-nés . présentent très-souvent cette maladie. Chez ceux-ci, comme chez l'adulte, l'ictère est toujours le symptôme d'une affection inflammatoire légère ou grave du foie.

L'ictère des nouveaux-nés se traite de la manière suivante :

On soumet l'enfant aux bains tièdes aromatiques, pendant une demi heure, et l'on répète ces bains deux fois par jour. On frictionne le ventre et la région du foie avec des boissons alcooliques, puis on couvre l'enfant avec de la flanelle.

Ce traitement suffit pour l'ictère simple ; mais si la maladie continue de manière à nous faire croire à une inflammation grave, le traitement doit alors devenir plus actif ; il faut purger souvent, mettre des cataplasmes sur le foie, et même un vésicatoire ou une moutarde ; quelquefois on pourra appliquer une sangsue ou deux, ayant soin d'arrêter promptement l'écoulement du sang.

Néphrite albumineuse. — C'est une inflammation des reins assez fréquente, accompagnée d'enflure des extrémités des mains et des pieds, de gonflement du ventre et de la décoloration de la peau. C'est une maladie si grave que les mères doivent se hâter de la soumettre à un traitement actif. Le régime lactée, les bains de vapeurs, les purgatifs, puis les préparations fortifiantes de fer, tel est le traitement qu'il faut faire suivre aux petits enfants atteints de néphrite.

Vaccine.—La vaccine est une maladie pustuleuse et contagieuse particulière aux vaches et qui, lorsqu'elle est inoculée à l'enfant, le préserve de la petite vérole ou picotte. C'est une vérité scientifique et populaire, la *vaccine est le seul préservatif de la picotte.*

La découverte de la vaccine est due à Jenner, et elle eût lieu en 1798. C'est une maladie des talons du cheval qui se transmet à la vache, et qui, reprise par l'homme, lui est une garantie certaine contre la variole.

Voici ce que disait Jenner, lors de sa découverte :

" C'est un fait bien connu parmi nos fermiers, que

ceux qui ont eu la petite vérole échappent à la vaccine ; qu'aussitôt que cette dernière maladie se manifeste dans le troupeau, ils se procurent, autant qu'ils le peuvent, de ces serviteurs, afin que les travaux de la ferme ne soient pas interrompus.

" C'est un fait remarquable et bien connu que nous sommes souvent trompés dans nos efforts pour communiquer la petite vérole, par l'inoculation, aux serruriers qui dans le pays sont maréchaux ferrants. Il arrive fréquemment ou qu'ils résistent à la contagion, ou qu'ils ne l'ont qu'irrégulièrement.

" Dans le printemps de l'année 1798 beaucoup de chevaux ayant été, à cause de l'humidité, attaqués de *sore-heels*, la vaccine se montra rapidement dans les fermes."

Il résulte de ces diverses citations que la vaccine est une maladie du cheval qui passe à la vache; que les forgerons qui en recevaient l'inoculation, même du cheval, étaient à l'abri de la picotte, ou n'en souffraient que peu, et que ceux qui avaient déjà eu la picotte ne prenaient pas la vaccine de la vache. Les savants ont recueilli ces explications authentiques de Jenner, et après trois quarts de siècle et plus d'expérience, le monde jouit du bienfait d'une des plus grandes découvertes connues, parcequ'elle a été prouvée comme étant le seul préservatif contre la maladie la plus horrible qui puisse ravager l'espèce humaine. A présent que nous connaissons la vaccine chez les animaux, étudions-la chez l'homme.

Epoque à laquelle il faut vacciner les enfants.—Les enfants prennent rarement la picotte dans les premiers mois de la vie, de sorte que l'on peut attendre

jusqu'au troisième ou au quatrième mois pour les vacciner. Néanmoins, quand il y a une épidémie de petite vérole, il faut vacciner plus tôt, et dès la deuxième semaine on doit inoculer aux enfants le vaccin préservatif. Quelle que soit l'époque de la vaccination, il faut bien examiner la santé de l'enfant que l'on veut vacciner, parcequ'il vaudrait mieux l'exposer à la contagion, en retardant la vaccination, qu'en faisant celle-ci lorsque l'enfant est malade.

Manière de pratiquer la vaccine.—Il y a deux procédés principaux : en introduisant le vaccin séché ou solide, et en se servant du vaccin liquide. La vaccination par le vaccin solide se fait au moyen d'une lancette ou des lames d'ivoire. Le vaccin séché doit être conservé à l'abri de la lumière et de l'air, entre deux plaques de verre ou dans de la cire. Il doit être recueilli du cinquième au septième jour. La vaccination, au moyen du vaccin solide, consiste tout bonnement à introduire dans le trou fait par la lancette sur le bras un petit fragment de vaccin ; celle faite au moyen des lames d'ivoire se pratique de la manière suivante : on ouvre une pustule vaccinale du cinquième au septième jour, puis on trempe dans le virus vaccinal des lames d'ivoire bien minces, que l'on conserve bien soigneusement à l'abri de l'air et de la lumière et, lorsqu'on vaccine avec une lancette, on fait plusieurs petites incisions sur le bras de l'enfant, juste assez pour faire paraître le sang légèrement, puis on frotte ces petites incisions avec les lames d'ivoire ; le vaccin délayé est ainsi introduit dans le sang et la vaccination se trouve faite.

Un autre moyen de pratiquer la vaccination liquide est de vacciner de bras à bras au moyen d'une aiguille ou d'une lancette, qu'on a trempée dans une pustule.

Marche de la vaccine.—Trois ou quatre jours après la vaccination, on aperçoit à l'endroit des piqûres de petites saillies rougeâtres de la peau que l'on sent avec le doigt et qui s'accroissent assez rapidement. Au cinquième jour chacune de ces élevures devient circulaire et parait creuse ; au sixième jour, elle est plus aplatie et blanchâtre, déprimée, et entourée d'une petite aréole rougeâtre. Au septième jour les pustules augmentent de volume, s'aplatissent, prennent un aspect argenté ; une petite aréole les entoure. Le huitième jour la couleur change un peu, les pustules, toujours aplaties, sont un peu plus gonflées et prennent une couleur plus foncée ; elles sont entourées d'une aréole inflammatoire assez étendue, qui augmente encore pendant les trois jours suivants. Au dixième jour, les pustules sont très-larges ; elles sont très-gonflées, déprimées à leur centre, leur surface parait granulée et légèrement pointillée. Au douzième jour la période de dessication commence ; la dépression centrale prend l'apparence d'une croûte ; l'aréole inflammatoire pâlit et la pustule vaccinale commence à s'affaiser, jusqu'à ce qu'elle forme une croûte dure, d'un jaune noirâtre, qui persiste jusqu'au quinzième ou vingtième jour et tombe, laissant une cicatrice ineffaçable (Bouchut). Quand la pustule vaccinale est en pleine activité, il y a fièvre générale, agitation, et le bras est le siége d'une douleur assez aiguë. Mais ces symptômes ne tardent

pas à disparaître, et au lieu d'effrayer, ils doivent être un signe certain du bon effet du vaccin.

Accident du vaccin.—Les anti-vaccinateurs parlent beaucoup des accidents du vaccin. Ils sont rares et l'on peut affirmer qu'ils n'existent pas ; lorsqu'un accident arrive après une vaccination, c'est bien plus la faute du vaccinateur que du vaccin. Le vaccinateur, par négligence, a recueilli un vaccin de mauvaise nature et est responsable de ses mauvaises conséquences et non pas le vaccin qui, recueilli et administré tel qu'il doit être, ne produit jamais de mauvais effets !... Le vaccinateur alors est dans la position de celui qui administre un remède mal à propos : on n'a jamais pensé pour cela à abolir la médecine. Que le médecin vaccine ou qu'il donne un remède quelconque, son ignorance ou sa négligence seule est coupable et la science n'est pas responsable. Je ne parlerai pas longuement des avantages de la vaccine, ils sont connus ; on sait partout que c'est le seul remède contre la picotte ; et si notre population souffre depuis quelques années des ravages de ce terrible fléau, c'est bien parcequ'elle a négligé le seul préservatif qui puisse la protéger contre lui. Faisons donc vacciner nos enfants, si nous voulons arrêter le fléau !

Variole.—La variole est régulière ou irrégulière, discrète ou confluente, bénigne ou maligne.

Il y a deux périodes dans la picotte : la période d'incubation et la période d'éruption. L'incubation dure de six à quinze jours. Les premiers symptômes sont : le mal de tête, le vomissement, une

douleur intense dans les reins ou dans le ventre, quelquefois des convulsions et une fièvre violente. Au bout de vingt-quatre ou de quarante-huit heures, l'éruption commence à paraître au visage, au cou, et dans le dos plus vite qu'ailleurs. Une fois que l'éruption est sortie un peu la fièvre tombe : c'est là la fièvre primaire ; elle reparait quand les pustules commencent à suppurer ; elle porte le nom de fièvre secondaire. Puis au bout d'un temps variable les pustules sèchent et tombent et l'enfant est guéri.

Dans la variole discrète les pustules sont peu nombreuses, les accidents ne surviennent que par une autre maladie qui se déclare. Dans la variole confluente le corps n'est pour ainsi dire qu'une seule pustule : rare dans les autres pays chez les enfants, elle est fréquente parmi nous. Quand les pustules noircissent, la variole est hémorrhagique.

Traitement.—Nous avons déjà dit que le seul préservatif de la variole est la vaccine : c'est le seul traitement préventif.

Le traitement curatif est celui-ci : Aussitôt que l'éruption apparait, il faut la faciliter par une chaleur plus interne qu'externe. En effet, les boissons chaudes, les tisanes chaudes doivent être préférées à la chaleur que l'on pourrait produire par une température extérieure trop forte ; et il convient de ne couvrir les malades que modérément. C'est une pratique vicieuse que de renfermer les enfants dans des couvertures chaudes et des appartements qui ne sont pas fréquemment aérés. Ceux-ci devront être sombres ; il est établi que la lumière augmente l'inflammation des pustules qui laissent alors des cicatrices plus visibles.

La variole ne peut être arrêtée dans sa marche ; il faut au contraire, par ces moyens ci-dessus, la faciliter. Mais ce qu'il faut surtout surveiller, ce sont les autres maladies qui surviennent, dans le cours de la fièvre, aux intestins, aux poumons ou au cerveau, et qu'on appelle maladies intercurrentes. Ces complications tuent peut-être plus de malades que la variole elle-même. La plus fréquente est bien celle qui survient aux poumons. La toux sera combattue par les sirops de graine de lin ; si elle est embarrassée, on aura recours au vomitif au moyen de l'ipéca, et on appliquera les cataplasmes sur la poitrine — c'est-à-dire qu'on traitera l'inflammation des poumons du picotté comme l'inflammation des poumons ordinaires.

La présence du médecin, qui n'est pas nécessaire pour le traitement de la variole elle-même, doit être strictement requise tous les jours pour surveiller de près ces complications qui surviennent et les combattre le plus promptement possible.

Varioloïde.—La varioloïde est une éruption à la peau semblable à la variole, mais qui n'est pas comme elle exposée à devenir une maladie grave. Le traitement est celui de la variole discrète, le repos, les boissons émollientes, une atmosphère pure, douce et tempérée.

Varicelle.—La varicelle est reconnue par la présence sur la peau de petites vésicules plus ou moins nombreuses, remplies d'une eau colore et limpide. C'est la petite vérole volante et le *chicken pox* des Anglais. C'est une maladie différente de la vario-

loïde et de la variole, puisqu'elle ne préserve pas de ces maladies. Le traitement est simple comme celui de la varioloïde.

Scarlatine.—La scarlatine est une fièvre accompagnée d'une éruption à la peau ; cette éruption se présente sous forme de larges taches d'un rouge framboisé, quelquefois avec de petits grains pointillés ; mais ce dernier symptôme n'apparait pas toujours. En passant le bout du doigt sur la peau ainsi rougie, il se forme dans la scarlatine une petite *raie blanche* qui est un signe au moyen duquel on peut reconnaître cette maladie : c'est la *raie blanche scarlatineuse.* C'est une maladie épidémique et contagieuse. L'éruption ne se fait pas seulement à la peau, elle se fait aussi sur la muqueuse du nez, de la gorge, ce qui est l'occasion de complications graves dont il faut se défier.

Traitement.—Il y a un traitement préservatif de la scarlatine et que l'on ne pratique pas ; et ce traitement consiste dans un seul remède : c'est la belladone. Ce médicament, en effet, a la propriété merveilleuse de mettre à l'abri d'une maladie qui souvent fait bien des victimes ; c'est là une découverte de la médecine moderne, dont elle a droit d'être fière. Quand il y aura une épidémie de scarlatine, je conseille donc de faire prendre aux enfants ce remède précieux. On pourra se servir de la potion suivante :

Fluide extrait de Belladone............ dix gouttes.
Eau.................................... deux onces.

Une cuillerée à thé matin et soir.

L'isolement est aussi un moyen excellent de mettre les enfants à l'abri de la scarlatine. Au début d'une épidémie scarlatineuse, il convient de les en éloigner pendant un certain temps, c'est-à-dire jusqu'à ce qu'elle soit disparue. Ce moyen d'isolement semble mieux réussir contre la scarlatine que contre la variole.

Quand ces moyens ne réussissent pas et qu'un enfant tombe malade de la scarlatine, voici ce qu'il faut faire, selon que cette maladie suit une marche régulière ou irrégulière—car les maladies épidémiques suivent généralement cette double marche.

Dans la scarlatine régulière on soumet le petit malade au même traitement que dans la picotte bénigne : chaleur à l'intérieur au moyen des tisanes chaudes, et boissons stimulantes ; à l'extérieur douce température. Le mal de gorge ou l'angine, paraissant presque toujours au début de la scarlatine, il convient d'y faire attention et de la traiter immédiatement : un gargarisme au moyen de l'alun, du sel de cuisine, de l'eau de sirop de mûres et des sinapismes aux pieds, tels sont les divers moyens pour empêcher l'angine scarlatineuse de prendre un caractère trop grave.

L'angine irrégulière doit être surveillée avec beaucoup de précaution, parceque c'est une maladie qui alors est susceptible d'une foule d'accidents. Si la gorge offre une mauvaise apparence, qu'il y ait engorgement (enflure) des glandes du cou, ulcération de la bouche et des amygdales, on doit se servir de la médication que je viens de décrire, mais avec plus d'activité. Les ulcérations de la bouche seront nettoyées au moyen d'une petite *lavette* ou d'une

éponge trempée dans les préparations ci-dessus indiquées ; ce lavage se fera avec soin et sans violence, de peur d'irriter davantage la muqueuse qui alors est si irritable. Aux remèdes que j'ai indiqués dans des cas semblables, j'ajouterai la teinture de fer, dont on se servira de la manière suivante :

Teinture de fer muriatée	une once.
Eau	huit onces.

On peut augmenter ou diminuer la force de cette préparation, en ajoutant de l'eau ou en en diminuant la quantité, selon que les ulcérations présenteront un caractère plus ou moins grave.

Quand l'inflammation est considérable à la gorge, elle descend souvent dans la poitrine pour développer des bronchites et des pneumonies qui devront être soumises au même traitement que je leur ai donné plus haut.

Une complication de la scarlatine qui se rencontre à la fin de la maladie, c'est l'anasarque (enflure hydropique de tout le corps). Cette complication malheureuse, qui constitue une maladie plus sérieuse que la scarlatine elle-même, vient presque toujours de la négligence et de l'imprudence auxquelles sont exposés les enfants malades. La scarlatine est presque disparue, malgré les avis du médecin, on laisse les petits malades dans toute leur liberté, un changement de température survient, un refroidissement a lieu, et voilà comment l'anasarque est causée. Je demande donc en grâce à la mère qui veut sauver son enfant de bien lui continuer les mêmes soins plusieurs jours et plusieurs semaines même après que la fièvre scarlatineuse est disparue : toujours

une température uniforme, et probablement il n'y aurait pas d'anasarque. Cette maladie, aussitôt qu'elle parait, doit être soumise à une médication active : les bains de vapeur, les frictions, afin de faire fonctionner la peau le mieux possible et les tisanes aromatiques, accompagnées de petits purgatifs si les intestins sont disposés à la constipation ; le purgatif sera associé à 4 ou 5 gouttes d'huile de térébenthine, qui produit un bon effet. Les bains seront répétés fréquemment, tous les jours matin et soir.

Rougeole.—La rougeole est une maladie épidémique et contagieuse que l'on reconnait par l'éruption de petites taches rouges, isolées, quelquefois réunies, plus ou moins proéminentes, offrant des interstices où la peau conserve sa couleur naturelle. Cette maladie est toujours accompagnée, comme la scarlatine, d'une affection éruptive plus ou moins sérieuse de la muqueuse, de la bouche, de la gorge et des fosses nasales ; seulement, au lieu d'affecter la gorge, comme la scarlatine, elle fait ses ravages dans le nez plus particulièrement, y développant un catarrhe très-aigu. La rougeole dure cinq à six jours, et se termine quelquefois comme la scarlatine, quoique beaucoup moins souvent par une desquamation (chute) de l'épiderme.

Il y a plusieurs sortes de rougeoles : la rougeole avec catarrhe et la rougeole sans catarrhe, la rougeole noire, etc. Je ne fais que les mentionner. La rougeole n'est pas dangereuse par elle-même, mais bien par les maladies dont elle est la cause ; elle développe surtout la pneumonie et la diarrhée, de sorte que l'on peut croire à une rougeole interne comme à

une rougeole externe. La pneumonie de la rougeole s'appelle pneumonie morbilleuse.

La rougeole se distingue facilement de la scarlatine par le catarrhe nasal qu'elle développe à son début ; il y a alors éternuement violent et répété, larmoiement (écoulement de larmes) considérable, toux rauque ; tous ces signes doivent faire croire à la rougeole.

Traitement.—La rougeole sans catarrhe ou bénigne n'a pas besoin de traitement ; on lui laisse suivre son cours naturel. La rougeole avec catarrhe ou maligne, réclame un traitement suivi. Une chose que l'on doit surveiller c'est la rentrée brusque de l'éruption ; il faut la rappeler par les bains de vapeur aromatiques, les frictions sèches, les sinapismes, c'est-à-dire par les mêmes moyens qu'on emploie au début de la maladie quand elle présente un caractère grave. L'inflammation des poumons doit être combattue aussitôt qu'elle parait par l'émétic à dose vomitive.

Emétic.............................. un demi grain.
Lait................................ une demi tasse.

Une cuillerée à thé toutes les heures.

Si le vomissement n'est pas produit, on ajoute un demi grain, on insistera particulièrement sur les moyens révulsifs et irritants appliqués à la poitrine.

La diarrhée sera soumise au même traitement que la diarrhée ordinaire ; seulement il faut bien se garder de l'arrêter brusquement.

La rougeole est quelquefois avantageuse : on a vu

souvent des maladies de la peau disparaître avec elle pour toujours.

Si la maladie a affecté plus particulièrement les poumons, il faudra redouter la phthisie et soumettre les enfants à la médication que j'ai recommandée au sujet de la consomption.

Diphthérite.—Terrible maladie qui ravage nos villes et encore plus nos campagnes depuis quelques années ! C'est une inflammation plus particulièrement de la muqueuse de la gorge, qui se reconnait à l'engorgement des glandes du cou et à la formation de fausses membranes (taches blanchâtres) qui apparaissent au début de la maladie sur les amygdales, quelquefois en avant, quelquefois en arrière d'elles... Aussitôt que l'enfant se plaint du mal de gorge, qu'il est un peu fiévreux, il faudra examiner immédiatement la gorge : on abaisse la langue avec le manche d'une cuillère ; si les amygdales sont rouges, si les taches apparaissent, il ne faut pas perdre de temps et se mettre à l'œuvre, pour enrayer dès son début la marche d'une maladie aussi grave.

On fera un gargarisme avec de l'eau et du sel de cuisine ; on gargarisera la gorge, on lavera les glandes avec une petite lavette molle et flexible, telle que l'on en trouve toute prête dans les pharmacies, puis on fera vomir, et l'on donnera un léger purgatif. Il faut considérer la maladie comme une maladie locale, et lui faire suivre un traitement des plus actifs. On répétera le lavage de la gorge au moyen de la lavette, aussi vite que de nouvelles fausses membranes se formeront. J'ai vu être obligé

de faire cet ouvrage pénible toutes les heures, tellement ces fausses membranes avaient de disposition à se renouveler promptement.

Le gargarisme sera préparé avec du sel de cuisine, qui est un bon désinfectant, ou avec le chlorate de potasse, ou avec la teinture de fer. Voici la formule de ces gargarismes :

Chlorate de Potasse............	une once.
Eau..............................	quatre onces.

Teinture de fer..................	une demi once.
Eau..............................	six onces.

Sel de cuisine....................	une grande cuillerée.
Eau..............................	une petite tasse.

Qu'on se souvienne que cette maladie, quelque promptement qu'elle puisse se développer quelquefois, commence par un petit point et se généralise ensuite, qu'elle n'est maligne ou infectieuse qu'après avoir été bénigne ; qu'en se hâtant de la détruire sur place, l'on a droit d'espérer d'empêcher sa propagation à tout le corps. Cette propagation se fait par l'absorption des matières putrides qui se forment au fond de la bouche, il est donc permis de supposer que si on les enlève au fur et à mesure qu'elles sont produites, on préviendra cet empoisonnement.

Cependant, le lavage et le vomissement que l'on pourra répéter matin et soir ne suffisent pas pour faire rejeter au dehors ces fausses membranes si dangereuses ; il faut alors avoir recours à leur enlèvement au moyen de pincettes dont l'extrémité sera mousse afin de ne point irriter les parties malades qui sont si facilement irritables. Cette opé-

ration ne peut être faite que par le médecin, qui d'ailleurs devra être demandé au plus vite pour une maladie semblable, qui est si souvent mortelle.

Vu que le vomissement devra être provoqué assez souvent, comme je viens de le dire, je conseille l'emploi d'un vomitif doux, tel que celui que nous fournit l'ipeccac. L'émétic pur pourra être administré une fois au début afin de diminuer la fièvre et l'inflammation, mais ensuite on aura recours au vomitif que je viens de conseiller.

Les applications externes ne seront employées que s'il y a engorgement des glandes; je ne recommande que les cataplasmes émollients, afin de diminuer l'inflammation glandulaire : les contre-irritants à la gorge, tels que la mouche noire, la moutarde, l'huile de croton, sont formellement contre-indiqués dans la diphthérite comme dans le croup. La moutarde pourra être appliquée aux extrémités inférieures.

On soutiendra le malade au moyen d'un bon régime, d'une nourriture fortifiante, composée de liquides plus particulièrement, tels que les bouillons, les consommés, le lait, les boissons stimulantes ; les préparations toniques de fer, de quinquina, seront données avec avantage.

Les habits du malade seront renouvelés tous les jours, les appartements bien aérés ; on les desinfectera souvent au moyen du chlorure de chaux, de l'acide carbolique, etc.

En suivant ce traitement avec exactitude, on aura la consolation d'arracher à la mort de pauvres petits enfants, et souvent des personnes assez âgées, que la

mort a moissonnés si facilement parmi nous! Seulement qu'on n'oublie pas que la maladie est d'une nature souvent maligne, et qu'alors il faut la combattre avec courage et énergie.

Rachitisme.—C'est une maladie des os qui deviennent ramollis, et rendent le corps tout difforme. Dès que le squelette ne parait pas naturel, s'il est dévié dans sa partie supérieure ou inférieure, il faut soupçonner quelque maladie des os.

Cette maladie est causée par le mauvais régime de vie, la misère, l'affaiblissement qu'engendre une longue maladie, et aussi par l'influence de l'hérédité. "On l'observe, dit Bouchut, surtout chez les enfants pauvres, qui sont sevrés de bonne heure et qui sont, avant l'âge convenable, mis à la table de la famille pour être nourris de soupes indigestes, de potages, de légumes mal préparés, de viandes noires, etc. Ces aliments sont bons, mais il faut qu'ils viennent en temps opportun." Quand l'enfant est soumis à l'alimentation qui lui convient, il ne devient jamais rachitique. Cette maladie est une de celles qui mérite le plus d'attention de la part du médecin. Je renvoie donc la mère de famille au médecin qui, seul, peut ramener son enfant à la santé par un traitement sage et judicieux.

Coxalgie.—C'est une inflammation de l'articulation de la hanche. Cette inflammation a lieu tantôt dans les parties superficielles, ou molles, tantôt dans les parties profondes, dans les cartilages, les os. On doit comprendre qu'elle est plus grave dans le dernier cas que dans le premier. Cette inflammation

peut être comparée aux tumeurs blanches, ou inflammations qui surviennent dans les grandes articulations ; elles ont toutes le plus souvent pour cause la scrofule qui n'est pas toujours apparente.

Ces maladies sont toujours très-lentes à guérir.

Il ne faudra pas perdre patience et retirer au médecin sa confiance parce que la guérison tarde à venir ; c'est alors qu'il faut se défier des mensonges du charlatanisme.

Purpura.—On reconnait le purpura à un épanchement du sang qui se fait brusquement sous la peau. Ce n'est là qu'un symptôme, qu'une expression de la maladie ; car celle-ci consiste bien en une altération particulière du sang. Il faut donc connaître le purpura de cette manière pour le bien traiter. Malheureusement la plupart des variétés du purpura n'a pas besoin de traitement ; elles sont incurables, à l'exception du purpura *simplex*, qui est caractérisé par la présence sous la peau de bien petites taches de sang, qui se présente quelquefois seul, et quelquefois dans le cours d'une autre maladie, comme la fièvre typhoïde, la diphthérie, etc.

On conseille dans cette maladie le quinquina, les préparations de fer, l'essence de térébenthine.

Maladies de la peau.—Les maladies de la peau sont très-nombreuses, mais elles diffèrent bien peu dans leur nature, de sorte qu'elles réolament toutes à peu près le même traitement. Je dis donc qu'on doit faire tous les efforts possibles pour les guérir, et en disant cela j'attaque une erreur bien vieille et qui consiste à faire croire qu'on ne doit pas tenter

de guérir les maladies de la peau, parce que leur guérison amène d'autres maladies intérieures plus graves. Erreur grave que cette croyance et que la médecine du jour doit faire disparaître ! Dans les maladies de la peau, non guérissables, d'après les vieilles idées, il ne faut pas cependant faire entrer deux d'entre elles de nature bénigne, et qu'on appelle érythème et intertrigo, et que je ferai connaître d'abord.

Je modifierai néanmoins le traitement dans certains cas. Quand un enfant présente une organisation mauvaise, scrofuleuse, etc., ou que sa constitution semble débilitée par quelque maladie chronique, je conseille d'employer un traitement moins actif et de ne guérir les maladies de sa peau que très-lentement. C'est alors qu'il faut recourir souvent aux purgatifs et aux toniques. Mais pour les enfants robustes, il n'est pas nécessaire d'employer autant de précaution. Chez les enfants faibles on pourra, quand la maladie semble guérir promptement, poser un exutoire (cautère) au bras qu'on entretiendra pendant quelques semaines.

Erythème.—Par érythème il faut entendre les ulcérations qui se rencontrent aux fesses et en dedans des pieds, aux malléoles (chevilles du pied). Ces ulcérations sont causées par une trop longue humidité, entretenue par les selles ou les urines, chez les enfants qui ont la diarrhée plus particulièrement ; la peau est irritée par l'acidité de ces liquides et se couvre de plaies qui, quelquefois, guérissent difficilement. Je conseille alors une propreté extrême, l'usage des poudres absorbantes, faites avec le bis-

muth ou le lycopode. Quand les plaies s'agrandissent on peut se servir de l'onguent suivant :

Colophane	une once.
Suif de bœuf ou de mouton	une once.

Cet onguent se prépare en faisant fondre ensemble le suif et la colophane, en ayant soin d'agiter le tout avec une baguette de bois afin de faire un mélange parfait, puis on verse dans un pot à conserver ; cet onguent ne se gâte jamais.

Je dois dire en passant que lorsqu'une plaie s'enflamme il faut recourir aux cataplasmes émollients de mie de pain ou de farine de graine de lin, et laver à l'eau tiède souvent. On revient à l'onguent et on ne l'emploie que lorsque l'inflammation est disparue.

Intertrigo.—Ce n'est pas autre chose que les gerçures qui se rencontrent dans les plis des aines, des cuisses et du cou. Ces gerçures réclament le même traitement que l'érythème.

Gourmes.—Les gourmes étaient le nom qu'on donnait autrefois aux différentes maladies de la peau dont on craignait la guérison ; ce sont les suivantes :

Impetigo.—L'impetigo est reconnaissable par la présence des pustules à la peau, pleines d'eau, peu étendues, mais se réunissant en groupes de manière à former des croûtes épaisses et jaunâtres, lorsqu'elles crèvent et sèchent. On rencontre cette maladie à la face et à la tête ; à la tête elle ressemble à la teigne faveuse que nous connaitrons plus tard.

Je conseille le traitement suivant dans l'impetigo : un léger purgatif répété tous les deux jours, des boissons acides, de l'eau de citron par exemple, et les bains de soufre matin et soir, légèrement tièdes. Quand les croûtes résistent on peut se servir de l'onguent de colophane que nous connaissons, pour les faire tomber. Pour l'impetigo de la tête, il faut raser la chevelure, sans cela la guérison est lente, résiste même très-longtemps : les savons de glycerine et d'acide carbolique sont de rigueur.

Teigne.—La teigne est une maladie de la racine des poils qu'on appelle follicules pileux avec altération secondaire des poils. La cause de la teigne est un parasite végétal (petit animal qu'on ne peut voir qu'au moyen du microscope), qui varie avec les différentes espèces de teigne ; il y en a en effet plusieurs sortes dont les unes n'attaquent que le cuir chevelu, et les autres se développent dans la barbe ; ainsi, dans les premières, se trouve la teigne *favus*, et dans les dernières la teigne *mentagre.*

Traitement de la teigne.—Il est difficile et ne réussit qu'à la condition qu'il soit bien exécuté. Il faut donc pour avoir une chance de succès lui donner beaucoup d'attention, sinon on verra cette maladie si dégoûtante durer plusieurs semaines, plusieurs années même.

Voici le traitement de Bazin qui est le plus recommandable. Cette méthode repose sur les deux circonstances suivantes : d'abord la nature parasitique de la teigne, et en second lieu le siége du parasite dans le follicule pileux. Suivant Bazin, la plupart

des pommades ont échoué, parce que l'on avait omis la précaution de mettre à découvert l'orifice du bulbe en arrachant le cheveu, afin d'y faire pénétrer le médicament. Voici comment procède ce médecin :

On commence par débarrasser la tête des croûtes qui la recouvrent, après les avoir ramollies au moyen de cataplasmes émollients à la fécule ou à la graine de lin, on nettoie parfaitement le cuir chevelu avec de l'eau de savon, et l'on coupe les cheveux en leur laissant une couple de lignes de longueur. Il s'agit alors de préparer l'épilation (arrachement des cheveux) et de la rendre aussi peu douloureuse que possible.

Bazin rejette les différentes préparations que l'on décore improprement du titre de poudres et de pommades épilatoires, et il se borne à l'huile de cade, dont on étend chaque jour une couche sur la tête pendant sept à huit jours. Au bout de ce temps la sensibilité du cuir chevelu est convenablement émoussée, et les cheveux s'enlèvent avec facilité. L'épilation doit se faire en plusieurs séances, et il ne faut pas seulement enlever les cheveux au niveau des parties malades, mais encore à la circonférence dans l'étendue de plusieurs lignes, et même sur toute la tête quand la maladie occupe une certaine surface.

Pour arracher les cheveux, on se sert de pinces dont les mors sont assez larges, et les cheveux sont tirés un à un quand ils sont assez espacés ; mais quand ils sont très-près les uns des autres, on peut les enlever par petits pinceaux.

Il est ici une précaution très-importante pour la pratique, c'est de tirer bien exactement les cheveux

dans le sens de leur implantation sur le cuir chevelu. Les uns s'insèrent perpendiculairement à la surface du cuir chevelu, les autres obliquement, et c'est précisément dans la direction de cette implantation que le poil doit être tiré. En agissant autrement on s'exposerait à casser les cheveux et à causer une assez vive douleur.

En pratiquant l'épilation, il faut profiter de l'ouverture récente des bulbes pour y faire pénétrer l'agent parasiticide. Dans ce but, après avoir dégarni de ses cheveux une surface d'environ un pouce carré, on fait une lotion avec une petite brosse imbibée de la solution ci-dessous, et l'on épile de nouveau les parties voisines en prenant les mêmes précautions.

Matin et soir, après avoir lavé les parties dénudées, afin d'enlever les matières grasses qui se déposent sur le cuir chevelu, on les lotionne au moyen d'une brosse imprégnée du même liquide dont voici la formule :

Eau distillée..................	trois demiards.
Sublimé corrosif..............	vingt à cinquante grains.
Alcool.........................	quelques gouttes.

L'alcool est là pour favoriser la dissolution du sublimé. Ces lotions doivent être continuées pendant cinq ou six jours. Passé ce temps, on leur substitue des frictions avec une pommade de turbith minéral dont on enduit le cuir chevelu tous les deux jours dans la soirée. La formule de Bazin est :

Axonge............................	trois onces.
Acétate de cuivre..................	huit à dix grains.

Sous l'influence de ce traitement on voit les cheveux repousser au bout de quelques semaines, plus forts et plus foncés qu'auparavant. Mais dans la plupart des cas six semaines, deux mois ne se sont pas écoulés que les concrétions faveuses ont reparues ; il faut recommencer le traitement. Bazin est tellement convaincu que la guérison, après une première épilation, est tout à fait exceptionnelle, que sans attendre la récidive, il procède à une seconde épilation, lorsque les cheveux ont acquis une certaine longueur, c'est-à-dire au bout d'un mois. Une troisième épilation est même fort souvent nécessaire. Il va sans dire qu'à chaque nouvelle épilation on reprend les lotions et les pommades indiquées cidessus.

Ce traitement doit être employé pour toutes les différentes espèces de teigne.

Erysipèle. — L'érysipèle est une inflammation légère de la peau, accompagnée de rougeur, de gonflement, de douleur et de chaleur du derme dans une certaine étendue. C'est une maladie fréquente chez les enfants, qui se rencontre en même temps qu'une maladie de la peau et qui survient quelquefois aussi d'une manière épidémique. L'érysipèle est tantôt fixe et tantôt ambulant, c'est-à-dire qu'il voyage d'une partie du corps à une autre.

Le traitement de l'érysipèle est simple, excepté quand il est accompagné d'une fièvre inflammatoire un peu violente ; alors cette maladie devient dangereuse. A part ce cas particulier, on panse l'érysipèle avec les fleurs de sureau blanc en infusion, on protége contre l'air et la lumière la partie malade au

moyen de larges compresses. L'érysipèle devient une maladie constitutionnelle quelquefois, c'est-à-dire une maladie du sang, dont les attaques reparaissent à des époques plus ou moins régulières. Il faut alors soumettre les enfants à un traitement continué pendant plusieurs mois, afin de purifier leur sang et de faire disparaître jusqu'au dernier germe de cette maladie.

Je conseille de ne pas laisser les enfants victimes involontaires de cette maladie qui désorganise, affaiblit une constitution, et de les confier sans tarder au traitement du médecin, comme toutes les maladies qui ont une disposition à revenir, c'est-à-dire qui sont passées à l'état chronique. Et il ne faut pas alors espérer une guérison prompte ; elle est toujours lente à venir, mais elle ne vient jamais seule.

Sclérème.—C'est une maladie qui refroidit et endurcit la peau des nouveaux-nés. Elle est le résultat de la pauvreté et de la misère ; elle occupe tantôt une seule partie du corps et tantôt le corps tout entier. La peau donne au toucher la sensation d'un cadavre refroidi ; on rencontre cette maladie dans les premiers jours de la vie, dans les premiers quinze jours le plus souvent. (Billard.) La peau n'est pas toujours accompagnée d'œdème ou d'enflure.

Traitement.—Ramener la chaleur qui est disparue. Les frictions fréquemment répétées, quoique sensibles pour l'enfant, sont avantageuses : à part l'activité qu'elles donnent directement à la circulation, elles forcent l'enfant qui crie à respirer plus fortement, ce qui, on le sait, rend le sang plus riche.

Oreillons.—Les oreillons sont un engorgement de la glande parotide, glande salivaire que nous connaissons déjà, qui est située en dessous des oreilles. Cette maladie existe avec fièvre ou sans fièvre ; elle se montre ordinairement à l'état épidémique, mais n'est pas considérée comme contagieuse. On sait qu'elle est fréquente parmi les enfants. Le traitement est simple : transpiration, chaleur continuellement appliquée sur la glande enflammée, diète, boisson rafraîchissante, tels sont les seuls soins à donner quand l'oreillon n'est pas réellement inflammatoire. dans ce dernier cas, le traitement doit être sévère : les purgatifs, les sangsues, etc., doivent être employés.

Scrofule.—C'est la maladie qu'on désigne ordinairement sous le nom d'*écrouelles.* On peut définir la scrofule : une disposition du sang à développer des fréquentes inflammations de diverses natures. Dans cette maladie les humeurs ne sont pas dans leur composition naturelle ; il y a un vice du sang. Le plus souvent héréditaire, elle se développe cependant quelquefois accidentellement.

Traitement.—Les accidents de la scrofule étant très-nombreux, je ne puis indiquer ici le traitement à tous. C'est une maladie constitutionnelle d'ailleurs, dont les effets sont lents à venir, qui nécessite, comme toutes les maladies chroniques, le traitement raisonné de la science. Dès que la mère s'aperçoit que son enfant présente des dispositions à la scrofule, qu'elle se hâte d'aller demander au médecin la guérison d'une maladie qui en cause tant d'autres,

Seulement ces maladies, je le répète, où il s'agit de changer l'organisation pour ainsi dire, de transformer le tempérament tout entier, ne subissent l'effet des médicaments que peu à peu, et ce n'est qu'après des mois et des années que le traitement triomphe. Sans détailler le traitement, je dirai ici que sa base constituera en régime fortifiant composé de vins, préparations ferrugineuses et d'huile de foie de morue, bains, exercice, etc.

Maladies des yeux.—Elles sont nombreuses. Il y a quelques années on ne s'en occupait pas, et les malades se faisaient aveugles volontaires. Aujourd'hui il est une satisfaction bien consolante pour le malheureux dont la vue est malade, car la médecine réussit souvent à guérir un des organes dont la perte équivaut à la mort. C'est là une des conquêtes du jour ! Il s'est rencontré des hommes à l'intelligence vaste et au cœur sensible qui ont consacré à l'étude des maladies des yeux leur fortune et leur temps, qui n'ont hésité ni devant les sacrifices ni devant les difficultés ; aussi ont-ils réussi au-delà de leurs espérances. Aussitôt qu'on aperçoit dans les yeux de l'enfant une petite rougeur, toute légère qu'elle puisse être, il faut donc courir immédiatement chez l'oculiste : retarder alors c'est perdre un temps précieux.

Conseils pratiques.

" La mère constate le médecin interprète," nous dit un auteur. Que la mère se souvienne de cette vérité. Elle doit observer les accidents qui survien-

nent dans la vie de son enfant et la manière dont il les a traversés ; l'objet de son affection doit aussi être l'objet de son étude constante ; et puis, quand arrive une maladie, elle fait son *rapport* au médecin, et en quelques instants celui-ci connait son petit malade, comme s'il était une vieille connaissance. Alliance de la mère et du médecin, que ne se fait-elle pas toujours, afin d'assurer à l'enfant une santé qui lui manque si souvent !

Livret.—Quel intéressant travail de mémoire pour la mère que celui de bien se souvenir des moindres détails de la vie de son enfant qui ont rapport à sa santé ! Plus que cela. Qu'elle se procure un livret, qu'elle y entre sans tarder, quand il se présente, chaque événement important : c'est ainsi qu'on pourra y lire ensuite que le sevrage eut lieu à telle époque, sans ou avec accidents, que la dentition commença à telle autre époque, accompagnée de difficultés, de fièvre aux intestins ou au cerveau, etc. C'est là un excellent moyen de bien connaître l'organisation de son enfant, ses points faibles, ses dispositions à une maladie ou à une autre.

Voici la manière dont Fonssagrives conseille ce travail :

1o Date de la naissance.

2o Mode d'allaitement et circonstances particulières qui l'ont signalé.

3o Maladies de l'allaitement avec leurs dates, leur durée, l'indication de leur gravité, des moyens qui ont été employés avec succès.

4o Première dentition. — Epoque de l'apparition des incisives, des œillères ou canines, des premières

grosses dents, accidents de la dentition (convulsions, diarrhée, éruptions diverses, ophthalmie), époque de la poussée de la vingtième dent.

5° Epoque du sevrage.—Facilité avec laquelle il s'est accompli, ou accidents qui l'ont compliqué (diarrhée, amaigrissement).

6° De la marche.—A quelle époque est-elle devenue possible ? a-t-elle été avancée, retardée, interrompue ?

7° Vaccination.—A quelle âge, dans quelles conditions la marche des boutons a-t-elle été régulière ?

8° Des fièvres éruptives (rougeole, scarlatine, variole, varioloïde, varicelle, etc.)

9° De la croissance.—La mesurer de trois mois en trois mois, et tenir note de la façon dont elle s'est faite. Croissance précoce, retardée, irrégulière, accidents de croissance.

10° Maladies accidentelles, indispositions ordinaires.

11° Le Dr. Gyoux ajoute ici la pesée régulière.

Pouls.—On le sait déjà, le pouls de l'enfant est de 120 pulsations à un an, 130 à six mois ; pendant les deux premiers mois 140 à la minute. La mère doit s'habituer à compter le pouls de son enfant. La chose est facile vers la deuxième ou troisième année, quand le pouls n'atteint pas plus qu'une moyenne de 100 à 110.

La pulsation du pouls se fait sentir au poignet, à la partie antérieure, ou bien de chaque côté du cou, aux artères carotides. La mère demandera d'ailleurs au médecin de lui expliquer la manière de s'y prendre pour cette opération délicate, et avec l'habi-

tude, elle parviendra à suivre sans difficultés les variations du pouls qui surviennent dans la maladie de son enfant, et à en étudier la gravité.

Respiration.—Vers l'âge de deux ans l'enfant a 28 respirations à la minute. Cette opération de la nature doit être bien surveillée, surtout pendant le sommeil, où elle se fait plus naturellement. On sait qu'il y a deux temps dans la respiration : l'inspiration et l'expiration ; on pourra compter un seul de ces temps. En multipliant le chiffre de la respiration par quatre on peut avoir celui du pouls. Quand ce chiffre est doublé, il y a toujours maladie grave.

Moutarde. — La moutarde qui sert à faire une emplâtre ou sinapisme, dont on a besoin, doit être délayée avec de l'eau froide, et étendue entre deux linges minces. La moutarde doit rester en place plus ou moins longtemps, selon sa force. On s'apercevra qu'elle a produit son effet lorsqu'elle aura rougi la peau légèrement ; car la moutarde ne fait pas des *cloches* comme la mouche noire. Il n'est pas nécessaire de panser la brûlure faite par la moutarde. Ce n'est qu'exceptionnellement que cette brûlure a besoin d'être traitée comme celle causée par la mouche noire. Un signe certain que la moutarde a fait assez d'effet, c'est la sensation de douleur qu'éprouve l'enfant. La moutarde ne sera jamais employée quand la peau sera malade. L'on se sert beaucoup dans le commerce du papier Rigolot en place de moutarde.

Cataplasme.—Le cataplasme émollient ordinaire se prépare en délayant la farine de graine de lin avec

un peu d'eau chaude, de manière à en faire une bouillie épaisse que l'on place entre deux linges fins ; le cataplasme sera toujours plus grand, autant que possible, que la partie malade. Le cataplasme n'a pas pour effet de toujours provoquer la suppuration, comme on le croit généralement : *il ne fait pas autre chose que de faciliter le travail de la nature ; si celle-ci a une tendance à la suppuration il en hâtera la formation ; si la nature a une disposition contraire, le cataplasme l'aidera également dans ses efforts.*

Quand il y a douleur on peut préparer le cataplasme avec de l'eau de pavot au lieu de l'eau ordinaire. On met quatre ou cinq têtes de pavot dans une pinte d'eau que l'on fait bouillir, et on se servira de celle-ci pour préparer le cataplasme de farine de graine de lin ou d'autre substance, car la fécule de pomme de terre, les oignons, etc., peuvent remplacer la graine de lin. A la place de l'eau de pavot, on peut se servir de *laudanum*, dont on versera quelques gouttes sur le cataplasme. C'est ce qu'on appelle le *cataplasme calmant.*

Lorsque l'on a à faire à une inflammation profonde, des bronches, des poumons, des intestins, par exemple, on ajoute aux préparations émollientes ci-dessus la moutarde, le poivre ou la térébenthine : l'on obtient ainsi un *cataplasme stimulant* qui agit sur la peau, à peu près comme les purgatifs sur les intestins. Je crois qu'il convient de se contenter de ces préparations pour produire à la surface ou aux extrémités du corps l'irritation désirée. Rien de plus avantageux que l'usage des sinapismes légers, des cataplasmes tels que ceux que je viens de décrire.

Lavements.—J'ai souvent conseillé les lavements dans diverses maladies de l'enfance ; ils sont indispensables bien souvent, et on peut y avoir recours, comme mode d'administration des médicaments chez les enfants trop rebelles.

Le *lavement purgatif* se donnera avec de l'eau chaude, à la température du corps à peu près, dans laquelle on pourra mettre une certaine quantité d'huile de ricin, de miel ou de savon. On le donne en quantité assez considérable, et on le répète jusqu'à effet.

Le *lavement astringent*, que je conseille dans les diarrhées, se préparera avec de l'amidon (féeule ou farine quelconque) délayé au moyen de l'eau de pavot. Ce lavement se donne en petite quantité et sera répété toutes les six heures. Quand on y ajoute du *laudanum*, il faut compter les gouttes comme lorsque l'on s'en sert dans les cataplames. Il est bon de toujours avoir à sa disposition un compte-goutte pour bien doser ce médicament, qu'il ne faut jamais donner à peu près.

Calmants. — Il y a une foule de sirops que l'on débite dans le commerce et qui ont pour but de soulager les enfants de la plupart des maladies dont ils peuvent être victimes. Ainsi, on les emploie dans la diarrhée, dans les différentes toux, pour provoquer le sommeil, etc. Ce sont tous des sirops *calmants* qui doivent toute leur vertu à une préparation quelconque d'opium. Or, il est à la connaissance de tous que ces sirops, pour une raison ou pour une autre, développent assez souvent des accidents mortels. Tout le bien qu'ils peuvent faire ne pourra jamais

être une compensation suffisante au malheur causé : pas de mal plus irréparable que la mort ! Je demande donc la disparition complète de ces préparations si incertaines dans leurs effets, et de leur substituer des remèdes connus et dont on peut être certain de la dose et de l'action. Voici la manière dont je conseille l'usage du *laudanum* qui, je crois, est le seul calmant dont on devrait se servir.

On commencera l'emploi du *laudanum* par la dose d'une goutte dans un peu d'eau tiède, qu'on augmentera graduellement en ajoutant une goutte chaque fois, si la dernière dose donnée n'a pas fait suffisamment effet au bout d'une heure.

Si l'on cesse pendant quelque temps l'usage du calmant et qu'il soit nécessaire d'y avoir recours de nouveau, on s'en sert de la même manière que la première fois. Je ne crois pas qu'un accident puisse arriver en se servant de cette méthode dans l'emploi du *laudanum*. L'expérience a prouvé que le *laudanum* ainsi administré est bien moins redoutable, bien moins à craindre que déguisé, caché dans un sirop, souvent préparé sans précaution et où, alors, il est en quantité trop considérable.

Il résulte du petit résumé que je viens de faire des maladies principales de l'enfance et de leur traitement, que certains remèdes ont souvent leur application pratique dans ces maladies et qu'il est bien à propos de les avoir toujours à la main. Le tableau suivant comprendra ces médicaments pratiques qui formeront pour ainsi dire une petite pharmacie de famille toujours à la disposition de la mère et du médecin :

Huile de ricin..........	dix onces.
Moutarde..............	une livre.
Farine de graine de liu-	une livre.
Sirop d'Ipecacuanha....	six onces.
Emétic......	douze petites prises de un quart de grain chacuue.
Ether........	un petit flacon (pour faire respirer dans les convulsions).
Térébenthiue...........	huit onces.
Magnésie..............	" "
Eau de chaux..........	" "
Laudanum.............	une once.

Feuiles de camomille, baume et autres substances uécessaires à la préparation des tisaues sudorifiques.

Le Petit Guide de la Mère se termine ici. Il est bien incomplet ; je ne pouvais lui donner une plus grande part dans cet ouvrage. L'intelligence et le cœur des jeunes mères le compléteront d'ailleurs.

Il n'y a pas, je le répète en finissant, de médecine pratique des enfants sans le concours harmonieux de la mère et du médecin. Et celui-ci ne peut prétendre acquérir une certaine habileté dans cette partie importante et difficile des sciences médicales, qu'en empruntant à la mère les riches qualités dont la nature l'a douées : le cœur ici plus qu'ailleurs doit seconder les efforts généreux de l'art ! Mères, demandez au médecin sa science ; médecins, empruntons à la femme son affectueuse tendresse, et l'enfant malade qui demande secours sera sauvé !

ERRATA.

Lisez :

Page 43, 5me paragr. 4me ligne *réparent* au lieu de séparent.
" 54, 4me " 3me " *ont* " sont.
" 67, 2me " 5me " *origine* " organe.
" 68, 1er " 13me " *ces contrastes* au lieu de les
" 70, 1er " 4me " *ce premier* au lieu de le etc.
" 71, 2me " 13me " *martyres* " martyrs.
" 85, 1er " 7me " *notre malheur* " votre etc.
" 87, 3me " 9me " *même pas* supprimez pas.
" 94, 2me " 30me " *trois choses que* au lieu de qui

Page 123, le paragraphe *Virilité* a été mis à cette place par hasard et le lecteur voudra bien le supprimer.

Page 141, 1er paragr. 6me ligne *ou* au lieu de on.
" 145, 2me " 1re " *qu'il est* au lieu de qui est.
" 170, 1er " 1re " *de la méthode de Rambosson.*
" 173, 1er " 2me " *yeux* au lieu de jeux.
" 185, 3me " 1re " *foulée* " fouler.
" 223, 3me " 3me " *s'entourer* au lieu de l'entourer.
" 239, 2me " 9me " *tellement amélioreé depuis, qu'ils* à la place de tellement améliorée depuis qu'ils.

N. B. Le lecteur voudra bien pardonner à l'auteur quelques autres erreurs légéres qu'il n'a pas jugé nécessaire de rectifier ici.

TABLE DES MATIÈRES.

DEUXIÈME PARTIE.

Hygiène des Fonctions de Relation.

LIVRE DEUXIÈME.

HYGIÈNE MORALE OU HYGIÈNE DE L'AME.

LIVRE TROISIÈME.

HYGIÈNE SELON L'AGE DE L'HOMME.

PETIT GUIDE DE LA MÈRE

AUPRÈS DE SON ENFANT MALADE.

PAGES.

CONSEILS PRATIQUES.